

روز روزنتري

اقرأ الآخرين بصورة أعمق

لغة الجسد + ملامح الوجه + الهالات

اقرأ الآخرين بصورةٍ أعمق

لغة الجسد + ملامح الوجه + الهالات

تأليف

روز روزتري

ترجمة

سعيد حسنية



بسم الله الرحمن الرحيم

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي
Read People Deeper
حقوق الترجمة العربية مرخّص بها قانونياً من الناشر
Women's Intuition World Wide, LLC,
بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون، ش.م.ل.

الطبعة الأولى
1431 هـ - 2010 م

ISBN: 978-614-421-982-9



أبوظبي هاتف: 6345404 (2-971+) فاكس: 6345407 (2-971+)
دبي هاتف: 2651623 (4-971+) فاكس: 2653661 (4-971+)
بيروت هاتف: 786233 (1-961+) فاكس: 786230 (1-961+)

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611+)

الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 794978 (9611+)

تمهيد

درّستُ مادة التنمية الشخصية لمدة 38 عاماً حتى الآن كي أصل إلى المرحلة التي بلغتها. إنني أعدّ نفسي محظوظة لأن جميع تلاميذي، تقريباً، والمنتشرين في أنحاء العالم، أرادوا أن يتعلموا.

شعرت مراراً أنني في مركز الصدارة في هذا **العصر الجديد**. يسألني الناس أحياناً من أين أتت كل هذه الاختراعات. أما أنا فأشعر أنني قد استفدت كثيراً من الأعوام الطويلة التي قضيتها في التأمل، لأنني تعلمت كيفية الاتصال مع مستوى من الحياة حيث يستطيع أي شخص أن يحصل على إجابات تتمتع بأقصى قدرٍ من الصدق. إن أحد الأسماء التي تُطلق على هذا المستوى هو *ريتام بهارا براغيا*.

أردت أن أساعد القراء على الوصول إلى أعمق حقيقة ممكنة، لذلك طوّرت تقنية تساعد على الوصول إلى الحقيقة، وتتعلق بالمدارك على المستويات الأعمق، وأطلقت عليها اسم "اتصل واسأل" Plug-in and ask. تظهر هذه التقنية في هذا الكتاب بوصفها طريقة لقراءة الهالات auras بعمق وتفصيل.

استمريت، ولسنوات عديدة، باستعمال تنويعات عديدة من هذه التقنية بهدف قراءة الهالات، وكذلك من أجل اكتشاف التطبيقات العملية لقراءة لغة الجسد والوجه. قرّرت كذلك أن أستخدم هذه التقنية كي أبحث في المسائل الأساسية التي تُعتبر مهمةً جداً للعلاقات الإنسانية، وذلك بسبب الدقة المتناهية لتقنيات الاتصال.

أدخلت كل هذه الاكتشافات مع عملي الذي أقوم به مع الزبائن والطلاب، وتشجعت كثيراً كي أكتب هذا الكتاب. أردت أن أحدّث معرفتي بلغة الجسد فعدت إلى مكتبة الكونغرس.

لكن أهمّ اكتشافاتي كانت تأتي دائماً من المزج ما بين السعي الشخصي، والبحث في الوعي، والأسئلة المخلصة التي تأتيني من طلابي وزبائني.

شملت الأسئلة أموراً مثل "هل يمكنني أن أثق في شريكي في العمل؟ هل تساعد الاستشارة ذلك الزواج؟ كيف يمكن لذلك القلب الموجِع أن يشفى؟ ما هي نقاط القوة التي ظهرت بالرغم من كل المشاكل؟

أريد تقديم الشكر لكل تلك العقول المستفسرة التي تريد، حقاً، أن تعلم.

أرغب إهداء هذا الكتاب إلى الفضول الذي رأيته في عيون طلابي.

ألعاب تحسّن مستوى الذكاء الاجتماعي

مقدمة

كيف ستتغيّر حياتك لو امتلكتَ دقةً لا تخطئ بشأن الناس الذين يحيطون بك؟ أما من جهتي فقد انتظرت طويلاً كي أرى كتاباً يعطي الناس أدوات عملية وموثوقة تساعدهم على الحصول على مدارك مهمة حقاً بشأن شركائهم العاطفيين وزملاء عملهم. حسناً، إنه الكتاب الذي بين يديك.

إذا كنتَ لا تعرف روز روزتري فإنني سأحظى بشرف تقديمها إليك. تتمتع روز بالأصالة، وهي الشخص الذي يمكنك الوثوق به إذا أردتَ أن تكتشف *الأنت* المعقدة، والفريدة، والمحبوبة الكامنة في أعماقك.

شاهدتها لمدة تقرب من 20 عاماً وهي تساعد الزبائن على الارتقاء والتعمّق، واكتساب مدارك مهمة حول ذواتهم والأشخاص الذين من حولهم، وهي فعلت ذلك عن طريق تعليمهم المهارات المهمة التي ستكتشفها في هذا الكتاب.

ستشعر أن شخصاً أصيلاً ومحباً يتكلم إليك، وهو يحمل أعمق اهتماماتك في قلبه، وذلك في أثناء قيام روز بقراءة الصفات الرائعة التي تتميز بها هالتك، وعند تفسيرها المعاني الكامنة لوجهك، وعندما تخبرك عن الفروقات الدقيقة للغة جسدك. يشعر المرء باطمئنان عندما يكون قرب روز روزتري.

سبق لنا جميعاً أن التقينا بأشخاص يفاخرون أنهم يستطيعون الحكم على الآخرين، ليتضح في النهاية أنهم تمكنوا من الحكم على الآخرين لكنهم فعلوا ذلك بنبرة مخيبة تتباهى بالتفوق. لا يجد المرء هذا النوع من الأحكام ولا التباهي الكامن عند روز. تقدّم روز، في جلساتها، وفي ورشِ عملها، وفي هذا الكتاب، رغبةً صادقة كي تعيش بسعادةٍ أكبر وتتمتع بحياةٍ مليئة بالحب.

تتميّز نيتها في هذا المجال أنها معدية، وهي تساعدك على تفتّح أفضل مواهبك كي تعرف، حقاً، الأشخاص المهمين في حياتك.

ستجد في هذا الكتاب طرقاً عملية كي تقرأ ذاتك، وكل زملائك في العمل، أو حتى الشخص الذي تحبّه. تعطيك هذه القراءات مدارك يمكنك استخدامها على الفور، سواء أكنتما معاً لفترة سنوات أو أشهرٍ، وسواء ما إذا كان واحدكما مجرد وميضٍ في عين الآخر، أو حتى إذا كان وضعك أشبه بشخصين يحدقان إلى بعضهما بعضاً بعيونٍ جامدة.

إنني أدعوك كي تكتشف الحقيقة الأعمق التي كنتَ تتوق لمعرفتها. يقول مثلٌ قديم "الحقيقة تحررك" وهي تفعل ذلك حقاً كي تتمكن من الحصول على علاقةٍ عظيمة وحميمة مليئة بالثقة. يمكن لهذه العلاقة أن تنطلق من هنا، ومن بين صفحات هذا الكتاب.

تتطلب العلاقات الحميمة صدقاً عميقاً أكثر من غيرها من الحالات، لأن روابطنا الحميمة يمكن أن تجعل حياتنا رائعة، أو أنها تحكم عليها بالشقاء. لقد أمضيت أعواماً عديدة بوصفي عالمَ نفسٍ متمرساً، لذلك أعرف أن الله قد أعطاني نعمة رؤية طاقات الناس وقراءة احتياجاتهم، وعاداتهم، ودوافعهم العميقة في أعمق مستويات نفسياتهم، أي مثل روز روزنتري تماماً.

شاهدت خلال هذه السنوات كل أنواع الإحباط في العلاقات: وظائف الأحلام التي تحولت إلى كوابيس، ورجالاً شعروا بخيبة الأمل مع فشل حب سبقَ أن تصوّرته أوهامهم، ونساءً يكررن الأنماط ذاتها عندما يشعرن بالتجاهل والاستصغار، وشركاءَ فقدوا رغباتهم، وفقدوا مع هذه الرغبات قسماً كبيراً من الأمل في سعادتهم في الحياة.

كيف نتمكّن من حلّ مشاكل كهذه؟ إنك تحتاج أولاً، وقبل كل شيء، إلى الإرادة لمعرفة الحقيقة المجردة عن ذاتك وعن الآخرين. تساعدك الفصول القصيرة الواردة هنا على تفحص 50 موضوعاً أساسياً للتوافق في العلاقات. وإذا كان ذلك أول كتاب تقرأه لروز فإنني سأفشي لك سراً. ستتعرّف في كل صفحة تقريباً على أمرٍ مثيرٍ وجديد.

يستفيد المرء من مدارك جديدة بغضّ النظر عن مدى نجاحه بوظيفته أو مهنته في الوقت الحاضر. إن ما تتعرّف عليه بشأن نقاط القوة عندك يُمكن أن يصبح بأهمية التحريات التي تقوم بها حول شركائك في العمل [أو التجارة].

يشعر المرء بالوحدة من دون صديقٍ مميز يتوافق معه فعلاً، وذلك بغضّ النظر عن مدى نجاحه في أعماله. أما تمنياتي لك فهي كالتالي: آمل أن يساعدك هذا الكتاب، عن طريق إرشادات روز روزنتري المترافقة مع خبرتها، على إيجاد الأشخاص المناسبين لك في حياتك، سواء أكان ذلك في مجال العمل أم في مجال المرح. إنكما تستطيعان، معاً، تقاسم سعادة إنسانية عميقة.

– بيل باومان، دكتوراه سان جورج، يوتاه، كانون الثاني/يناير 2008

القسم الأول

كيف تقرأ [تفهم] الناس بطريقة احترافية

يكسر عدم التوافق قلوب الناس كل يوم، لكن ذلك لا يحتّم أن تكون واحداً منهم. يمكنك أن تتجنب المشاكل التي تواجهك في علاقتك الغرامية الحالية إذا استخدمتَ التقنيات الواردة في هذا الكتاب... وأن تعرف أيضاً متى يكون الحبيب، أو زميل عملك، المحتمل أملاً حقيقياً بالنسبة إليك.

إنني أنعم بزواجٍ حقيقي في الوقت الحالي، لكن سبق لي أن حصلت على طلاقٍ من زواجٍ سابقٍ لي. وتمكنت منذ العام 1986، وبعيداً عن تجربتي الشخصية، من مساعدة زبائني على التخلص من آلامهم العاطفية التي نتجت عن علاقات عملٍ، أو علاقاتٍ شخصية، فاشلة. هذا هو سبب معرفتي بمدى صعوبة استثمار الوقت، والمال، والآمال، في علاقة ما قبل أن يكتشف الطرفان أن هذه العلاقة غير قابلة للحياة.

يريد العقل الإنساني الباحث أن يعرف، "هل أستطيع الوثوق في هذا الشخص؟" وذلك بعد مضي ستة أشهرٍ على بدء علاقةٍ غرامية، أو بعد سبع سنوات على بدء شراكةِ عمل.

هل استيقظت ذات مرة بعد أن تسلّلت رائحة القهوة إلى أنفك، ثم ارتشفتها بصوت مسموع؟ هل لاحظتَ خلطتها المرّة! يُحتمل أن تكون عادة شرب القهوة من أي نوع بمثابة عادة سيئة بالنسبة إليك.

ما هو الحل؟ تعرّف على الحقائق الأكثر عمقاً عن الأشخاص المؤثرين في حياتك. لا ينظر كثيرٌ من الشركاء إلى أبعد من سطح العلاقة التي تربطهم ببعضهم بعضاً، وهم يعيشون على سطح العلاقة لهذا السبب، وهو الأمر الذي يجعلهم يحكمون على أنفسهم بالاستمرار بعلاقتهم بطريقةٍ سطحية. إن استعدادك الذي أبديته كي تفهم الآخرين بطريقةٍ أكثر عمقاً يؤهلك كي تستعيد القوة التي تجعلك تعيش حياة أكثر سعادة.

إذا كنت **تواعد** شخصاً آخر، فإن هذا الفهم الأعمق يصبح أمراً لا غنى عنه. تساعد خدمات الإنترنت على تسريع عملية المواعدة، لذا تمنحك هذه السرعة خياراتٍ كثيرة. ألا تعتقد أنك لو تمكّنت من معرفة مدى توافق هذه الخيارات مع مزاجك، وبالسرعة اللازمة، فإن ذلك سيكون أمراً مساعداً بالنسبة إليك؟ يمكنك استخدام هذا الكتاب كي تحدد العلاقة الغرامية التي تشكل احتمالاً حقيقيًا.

هل تعيش **علاقة غرامية** في الوقت الحاضر؟ تعلّم كيفية التركيز على النواحي الإيجابية، واجعل منها علاقة تلتزم فيها إلى أبعد الحدود.

أما علاقات **العمل** فتبدو أكثر تقلباً من حركة الأسهم في الأسواق المالية، لكن لا وجود لقانونٍ يمنع الاستفادة من... المعرفة.

يعطيك القسم الأول فرصة البدء في عملية فهم الناس بالطرق الثلاث، أي عن طريق فهم لغة الجسد، وفهم تعابير الوجه، وفهم **الهالة** Aura [حقل الطاقة الذي يحيط بالجسد البشري]. يمكنك أيضاً أن تتعلم أحدث التقنيات التي يستخدمها المحترفون في فهم هذه المجالات الثلاثة. يأتي بعد ذلك دور القسم الثاني كي يضع أمامك 50 طريقة مختلفة تستطيع الاختيار من بينها. ستتمكن في هذه الحالة من أن تحذو حذو المحققين الذين يتمكنون من سبر أغوار أي علاقة من دون أن يضطروا إلى طرح الأسئلة المهمة بشكلٍ مباشر. يمكنك أن تكتشف، على سبيل المثال، ما يلي عن شريكك:

- هل أستطيع الوثوق بإخلاصك لي؟
- كيف تدير أموالك؟
- هل كنتَ صادقاً بما أخبرتَني إياه؟

يمكنك، بالطبع، أن تستعرض الطرق الخمسين مباشرة، لكن هذا الكتاب مصمّمٌ كي يساعدك في انتقاء واختيار الأمور التي تحمل أهمية أكثر بالنسبة إليك.

هذا هو السبب الذي دفعني إلى وضع اللائحة الكاملة على الغلاف الأمامي من الداخل، بينما وضعت الشكل المصوّر الذي يساعدك على تفهّم الهالة على الغلاف الأخير من الداخل. ستجد بين هذين الغلافين أقساماً خاصة، بالإضافة إلى الأطر الإضافية.

الأطر الإضافية

ما هو دور الأطر الإضافية في كتابك هذا؟

تقدم الأطر الإضافية والأقسام الخاصة إجاباتٍ عن الأسئلة الأساسية التي تثير فضولك، مثل تعاقب الأمور التي تحقق الحميمية الجنسية، والتي يفضلها معظم الناس (أنظر الطريقة 45)، أو النصائح التي تساعدك على فهم لغة جسدك الخاصة بك بأرقى درجات الدقة (أنظر الإطار التالي).

تساعدك بعض الأطر الإضافية في مجال عملك، مثل الطرق الفورية التي تساعدك على الحكم على نفسية شخصٍ ما، وهي الطرق التي تجدها في "ماذا تستنتج من مصافحة اليدين؟" (أنظر الاختبار الموجود في الطريقة 17).

لكن، ما هي الفائدة التي نجنيها من وراء عدم الاكتفاء بلغة الجسد؟ إن معظم الناس لا يكتفون بلغة الجسد. إذاً لماذا نُتعب أنفسنا بإضافة مهارات جديدة تناقض المفاهيم الشائعة حول فهم الوجوه وميزات شخصية الشخص الآخر؟

مثل الستيريو وأفضل

يتطلب الفهم الأعمق أكثر من بعدٍ واحد، لأنه يمكن لأي شخص أن يعطيك معلوماتٍ ممتازةً عنه، لكنك ستكون أبعد عن الحقيقة إذا اكتفيتَ بالبعد الأوضح الذي يوحيه إليك الشخص الآخر.

هل ترغب في مشاهدة فيلمٍ سينمائي بعينٍ واحدة، أو أن تصغي للموسيقى بأذنٍ واحدة فقط؟

أفضّل، من جهتي، سماع الموسيقى من خلال جهاز ستيريو. ألا تفضل ذلك أنتَ أيضاً؟ حسناً، أتعلم أنك تمتلك عيناً ***ثالثة***، وحتى أذناً ثالثةً، عندما يتعلق الأمر بالفهم العميق، لكن بشرط أن تكون على استعداد لاستخدامهما.

لا تقتصر فائدة هذا الكتاب على إعطائك معرفةً متقدمة حول جميع الأبعاد الثلاثة هذه، لكنه يُعتبر أول كتابٍ يساعدك على كيفية استخدام هذه المناهج الثلاثة معاً.

لغة الجسد هي دراسة التواصل غير اللفظي، وهي أكثر أنواع الفهم العميق شيوعاً. ستتعلم في الكتاب طرقاً جديدة لتفسير طريقة وقوف شخصٍ ما، أو طريقة جلوسه، وتأشيره بيديه، وطريقة التفاتاته، وغير ذلك. (ستكتسب كذلك بصيرةً مفاجئة حول كيفية استجاباتك لمواقف الحياة بطريقةٍ غير واعية).

فهم تعابير الوجه، مع أنها لا تُعتبر هذه الطريقة معروفة مثل لغة الجسد، لكن تسهل قراءتها بصورةٍ أدق في الواقع، ولا يمكن اصطناعها مثل الملامح الأخرى.

إذا أردت فهم تعابير الوجوه فسيتعيّن عليك النظر إلى أجزاء محددة من الوجه كي تستطيع تفسير ما توحيه. تمتلك معالم معينة مثل الخدّين والأذنين أنواعاً (فئات) عديدة يمكن قراءتها مثلما نقرأ أحرف الأبجدية.

قدّم قراء الوجوه الشرقيون المشورة لرجال الأعمال منذ ما يزيد عن 5,000 عام. إننا نجد، حتى في هذه الأيام، قراء وجوه في **جينزا**، وهي أرقى مناطق التسوّق في طوكيو. ستكتشف بعد أن تقرأ الفئات الموجودة في هذا الكتاب والمتعلقة بالمال، والسلطة، والصدق، السبب الذي جعل علم سيماء (ملامح) الوجوه علماً صمد تجاه اختبار الزمن.

تؤلف **الهالة** أكثر أقسام قراءة [فهم] الناس عمقاً. أعتزم، بعد قليل، وضع تعريف **الهالة** بعمق، لكن تعالوا نوضح أولاً ما ليس من طبيعة الهالة.

أقول أولاً إنه، وخلافاً لما هو شائع بين الناس، لا تقتصر الهالة على الألوان فقط. لا يُشترط بك، في الواقع، أن ترى الألوان كي تفهم الهالة بعمقٍ وتفصيلٍ كافيين. تركز التقنيات التي اعتمدتها في هذا الكتاب على المعلومات، وليس على الألوان. سبق لي أن ساعدت آلاف الطلاب على الوصول إلى هذه المعلومات بالغة الأهمية، كما يُمكن لهذه المعلومات أن تساعدك بدورها. إن

أسئلة "كيف" التي يتضمنها الجزء الأول ستحضّرك للعثور على معلوماتٍ عملية، وذلك بغضّ النظر عما إذا كنتَ تمتلك تجربة سابقة في فهم الهالة أم لا.

ما هي، إذاً، الأمور الأخرى التي يتعيّن عليك معرفتها في البداية؟ اعتزم استخدام عبارة **شريك** للدلالة على الشخص الذي تريد أن تفهمه بعمقٍ أكبر.

- يمكن للشريك، في حياتك الاجتماعية، أن يكون أحد أفراد العائلة، أو أحد الأصدقاء (سواء أكان قديماً أم جديداً)، أو فتاة تواعدها، أو حتى حبيباً على المدى الطويل.
- أما في العمل، فيُمكن للشريك أن يكون موظفاً أو رئيساً أو زميلاً أو حتى زبوناً.

إنني أحب استخدام عبارة **شريك** لأنها تذكرني بالوصف الذي كان ممثلو أفلام الغرب الأمريكي يستخدمونه قبل أن يبدأوا عملية إطلاق النار.

لكنني أحب استخدام كلمة **شريك** بصورةٍ خاصة لأنها تشتمل على احتمالاتٍ عديدة. ولا ريب في أن القارئ المتمكّن سيعرف أي نوعٍ من الشركاء يرغب في فهمه بصورةٍ أعمق، وذلك بغضّ النظر عن الفئة التي يختارها.

ما دمنا نتحدث عن الشمولية، فإن هذا الكتاب يساعدك، بغض النظر عن **توجهاتك الجنسية.** تتضمن جميع علاقات الحب ميزاتٍ ذكورية وأنثوية، وذلك بغضّ النظر عما إذا كانت علاقاتك الجنسية طبيعية. يساعدك هذا الكتاب على معرفة أي نوع من الميزات الجنسية لدى شريكك يلفت انتباهك.

عندما وعدت أن هذا الكتاب يمكنه أن يحسّن حياتك العاطفية فإنني قصدت ذلك النوع من الحياة العاطفية الذي يهمك! لا تنسَ أيضاً أنه يمكنك أن تقرأه من أجل تحسين أوضاع العمل في حياتك.

يمكنك أن تقوم بالأمرين معاً أو أي واحدٍ منهما. ويُحتمل أن تفضّل إبلاغ الأصدقاء في أثناء قيامك بهذه العملية، أو لربما تختار أن تُبقي هذا المصدر الجديد للمعلومات سريًّا.

لكنك أنت المسؤول حصرياً، في نهاية الأمر، عن طريقة استخدامك لهذا الفهم الأعمق. يقتصر هدفي هنا على دعم الخيار الذي تتخذه أنت حول أي من الأمرين أكثر أهمية.

أي المجالات أفضل

عرفت الآن أنه بإمكانك الوصول إلى جميع هذه المجالات الثلاثة للفهم الأعمق، ولربما تتساءل عن أيها الأفضل بالنسبة إليك. يعتمد الأمر في الواقع على المجال الذي تقوم بقراءته. ويمكننا أن نقول استناداً إلى الأمثلة التي أوردناها أعلاه:

- تقدم لنا لغة الجسد أفضل الإشارات، أو الدلائل، عن الإخلاص.

- تقدم لنا قراءة تعابير الوجه طرق تصرف الشريك بالمال (عادة لا يتطابق ذلك مع ما يقوله/أو تقوله لك).
- أما في ما يتعلق بالصدق فإن الهالة تقدم لنا أكثر المعلومات موثوقية... إلى حدٍّ كبير.

هل شعرت بما يكفي من الحماس بإمكانية قراءتك للمجالات الثلاثة كلها، وعند أي شخصٍ تختاره؟ هذا أفضل بكثير.

يمكنك أن تقرأ [تفهم] الشخص الآخر من خلال الصور، بما في ذلك صور الإنترنت، وذلك مع بعض التمرين. تمكّنك التقنيات الواردة في هذا الكتاب من معرفة كميةٍ من المعلومات في غضون عشر دقائق من البحث أكثر مما تستطيع اكتشافه في خلال شهرٍ كامل من تصفحك لبريدك الإلكتروني.

يُمكن لعملية فهم الناس بعمق وبتفصيل أن تكون سهلة، لكن هل هي دقيقة بالفعل؟ يخبرني طلابي (من القارات الخمس) أنها كذلك. إنني أسمع الأمر ذاته أيضاً من الزبائن الذين يكلفونني بالقيام بهذه القراءة بالنيابة عنهم.

يوجد بالطبع بعض المتشككين من الداخلين حديثاً إلى هذا الحقل، لكنهم لا يبقون على تشككهم طويلاً. إنني أتلقى كلمات الشكر بصورةٍ منتظمة، حيث يكتب إليّ الزبون عن كيفية تغيّر حياته/حياتها نتيجة تمكّنه من فهم الناس بصورةٍ أعمق.

توجد طريقة لبقة للتغلب على التشكيك – وبالتالي تمكّنكَ من تطوير مهارتك الخاصة بك – وهي أن تبدأ بالتمرن في العلاقات الأقل أهميةً قبل أن تتحول إلى قراءة الأشخاص الذين تربطك بهم علاقاتٍ أكبر، مثل الحبيب أو الموظف الذي يعمل لديك. لماذا لا تبدأ هذه العملية بصور الأزواج الذين تعرفهم جيداً؟

أو هل تجرؤ على إعادة مشاهدة صور الفيديو العائدة لزوجتك السابقة (أو زوجك السابق). يمكنك أن تكتشف الفروقات الفاضحة في هذه الصور، وهي الفروقات التي تدفعك إلى الابتسام عندما تعرف أنها أصبحت من الماضي، ولعلك ستتذكر ما حدث لك بسبب "من كانت زوجتك في الماضي". يمكنك أن تتفحص أيضاً صورة رئيسك السابق الذي تسبب لك بالأذى، وهي الصورة التي تجمعك وإياه في مكان العمل، وعندها يمكنك أن تضحك طويلاً وبصوتٍ مسموع، وأن تنفّس عن مشاعرك آخر الأمر!

قراءة لغة الجسد

تُعتبر لغة الجسد أسهل طريقة لفهم الناس بصورةٍ أعمق... لكن هل هي كذلك حقاً؟

يمكن للغة الجسد أن تكون واضحة بكل تأكيد، مثلما يحدث عندما ترى شريكك عابساً بعمقٍ ومتأهباً.

لكن واقع الأمر يقول إن لغة الجسد معقدة، حتى إنها أكثر تعقيداً بكثير من المجالين الآخرين لفهم الناس بصورة أعمق.

لماذا لا تركزون على إحدى ميزات الأنف، ذات مرة، يا قراء الوجوه؟ أو على خزّان المعلومات الذي يفيض به أحد **مراكز القوة الروحية**، يا قراء الهالة! إنه أمر بسيط كما ستلمسون سريعاً!

لكن لغة الجسد هي أمرٌ أكثر تعقيداً بقليل كما ستكتشف عندما تصبح قارئاً للغة الجسد، وذلك لأن القراءات الدقيقة لا تشتمل على إشارةٍ بسيطة واحدة مثل التعبير المرتسم على فم شريكك. وإذا أردتَ تحليل تلك الابتسامة العريضة بدقة فمن الأفضل أن تتفحص الإشارات الصادرة عن بقية أنحاء جسمه. يُحتمل أن تتناقض تلك الإشارات غير اللفظية [أو غير المنطوقة] مع ما اكتشفته في البداية.

هل تعرف **عدد** الملامح التي يُمكن أن ترتسم على وجهٍ صغير؟ ستشعر ببعض الصدمة عندما تعرف ضخامة الرقم الذي لا يزيد عن 7,000!

يمتلك كل واحد منا ملامحه المفضلة التي يُظهرها، أو تلك التي يقرأها، لكن تحليل جميع هذه الإشارات ليس في متناول جميع الناس. أنصحك أن تستمر في القراءة كي تجمع إشارات متعددة صادرة عن أجزاء متعددة من الوجه أو الجسم، وذلك كي تتجنب الأخطاء في هذا المجال.

أنصحك، على سبيل المثال، أن لا تبادر إلى مغازلة صديقة جديدة لك حتى تجمع أربع إشارات غير لفظية تدل على الانجذاب. لا تكتفِ بإشارةٍ واحدة، بل أربع، وحتى أربع إشارات ليست بالعدد الكبير إذا ما علمنا إمكانية تواجد 25 إشارة مختلفة. (أنظر الطريقة 19 المتعلقة بالمغازلة).

تكثر التناقضات في هذه الإشارات. لذلك إذا أردتَ أن تكتسب مهاراتٍ حقيقية في لغة الجسد فسيتعيّن عليك أن تأخذ بعين الاعتبار الفم، والعينين، وكذلك الساقين والذراعين، وغير ذلك من أجزاء الجسم.

لا يساعدك التسرّع في الاستنتاجات في حياتك العاطفية [القفز] إلا بقدر ما يساعدك التسرع في القفز الفعلي... أي أنك سترتمي بين أقدام صديقةٍ جديدة.

أنصحك، بدلاً من ذلك، أن تبقى هادئاً، وأن تحتفظ بلباقتك، وأن تُظهر الاحترام ذاته الذي ترغب في تلقيه من شريكك في العمل، أو من شريكك العاطفي.

دعنا نتحدث الآن عن مدى صعوبة هذا الأمر. فبالرغم من كل المعلومات التي تلقيتها سابقاً، تتميّز لغة الجسد بدقتها المحدودة في ما يتعلق بأنواعٍ معينة من المعلومات. ويُحتمل أنك لاحظت كيف أن معارفك يفاخرون أنهم يستطيعون تمييز الشخص الكاذب عندما يتفحصون عينيه الماكرتين، بالإضافة إلى أمورٍ أخرى. حسناً، إن هذا النوع من التفاخر يتلاشى عند أول هفوة.

ما رأيك أن تتفهّم لغة جسدك الخاصة؟ أنت لست أي شخص، كما تعلم. سأورد هنا بعض النصائح التي تساعدك على أن تفهم ذلك الشخص الذي تعرفه جيداً.

يمكنك الاستعانة **بالصور**، أو بصور الفيديو، كلما أمكنك ذلك. لكن المرايا غير مناسبة في هذا المجال لأنك قد تغيّر من لغة جسدك من دون قصد في أثناء محاولتك تفهم لغتك الخاصة.

يميل الناس إلى أن يكونوا أكثر قسوة على أنفسهم مما هم تجاه الآخرين. أنصحك، لهذا، أن تأخذ نَفَساً عميقاً وأن تكون **موضوعيًا** وكأنك تحاول قراءة [أو تفهّم شخصٍ جديد].

إن الفهم العميق الذي تلاحظه حديثاً هو أهم بكثير من عاداتك القديمة في النظر إلى ذاتك. كن **على استعدادٍ** كي تكتشف أمراً جديداً بدلاً من تكرار القصص المعتادة التي تقنع بها ذاتك.

تُظهر الوقائع أن لغة الجسد هي نهج فظيع إذا كان هدفك حماية نفسك من الكاذبين. ويُمكن لصبي في الثالثة من عمره أن يخدع رجلاً كبيراً، كما أن بعض الكبار يصبحون مخادعين على قدرٍ كبيرٍ من الخبرة، وهذا يشمل الأشخاص الذين تحتاج إلى الوثوق بهم.

أقول، للمفارقة، إن أضمن طريقةٍ للوقوع في حبائل شخصٍ كاذبٍ هي التركيز على ملامحه. أنصحك بدلاً من ذلك أن تفهم لغة جسده، ووجهه، وميزات شخصيته.

ماذا يحدث في ما لو شعرت بميلٍ إلى التلاعب بمشاعر الآخرين؟ أنصحك أن لا تفعل... سواءٌ في العمل، أو في أوقات اللهو، أو في طريقك إلى علاقة حميمية.

يمكنك، بالتأكيد، أن تخدع الآخرين مؤقتاً، إذا استخدمت طريقة **انعكاس** لغة الجسد، كأن تميل برأسك إلى الزاوية ذاتها التي يتخذها رأس شريكك، أو أن تضع ذراعيك بشكل متعاكس فوق صدرك، أو أن تحاكيه عندما يفعل عكس ذلك.

ماذا ستجني في الواقع؟ يُحتمل أن تسير المقابلة التي أجريتها من أجل نيل وظيفةٍ على ما يرام، لكن بأي ثمن؟ التلاعب والخداع؟ إن أي شيء تتظاهر به من أجل إنجاح علاقةٍ ما قد يجلب لك التعاسة على المدى الطويل.

تجنب المصائد الأخرى

توجد ثلاث مصائد أخرى يمكنها الحدّ من استخدامك للغة جسدك، لكن يمكن تجنبها بالوسائل التالية.

ابدأ أولاً بالقراءة [بالفهم] من دون تحيّز. لا تستخدم التواصل غير اللفظي كواسطةٍ لإظهار مشاعرك، كما أنصحك بأن تضع توقعاتك جانباً.

أنصحك، مثلاً، أن تقاوم إغراء العبث الذي توحيه عينا صديقتك الجديدة. لا يعني ذلك أنك أصبتَ الهدف، إلا إذا كانت الإثارة هي كل ما تطلبه من جانب من تحب.

يُضاف إلى ذلك أنه يتعيّن عليك أن لا تتورط حتى وإن وجدتَ إثارةً حقيقية لمجرد أنك قادرٌ على ذلك. أنصحك هنا أن تتفحص طرقاً مثل **الجاذبية** (أنظر الطريقة رقم 6)، لأن ذلك يُحتمل أن يكون مسألة حياة أو موت.

ثانياً، سأساعدك على تجنب مصيدة **المبالغة في التركيز** على لغة الجسد، وذلك على نقيض ما يفعله خبراء لغة الجسد الآخرون، وعلى الأخص عندما تكون مجالات الإدراك الأعمق أكثر فائدة. أنصحك هنا أن تستخدم لغة الجسد بمثابة مكانٍ ممتازٍ *للانطلاق* كي تفهم الناس بصورةٍ أعمق.

ثالثاً، تذكّر ضرورة عدم **الإفراط في التبسيط**. يُحتمل أن تشعر بإغراء تقبّل إجابة مقنعةٍ واحدة، لكن إياك أن تفعل ذلك لأن لغة الجسد معقدة. توجد، لحسن الحظ، طريقة بسيطة تمهد لك الطريق كي تجد معطيات كافية، أي أنها ليست فائضةً جداً ولا قليلةً جداً. يمكنك هنا أن تستخدم قوة العزم.

النيّة

ما هو دافعك للبدء في قراءة لغة الجسد؟ لا تحتاج هنا إلى الاستلقاء فوق أريكة طبيبٍ نفسي والتوسّل إلى عقلك الباطن [اللا – واعي] كي يتفضّل بتزويدك بإشارةٍ. قرِّر مسبقاً. وما عليك إلا أن تختار شيئاً ما.

إن كل ما تحتاج إليه من أجل تحديد النية هو فكرة سريعة، مثل "إنني أهدف إلى كسب معرفةٍ دقيقة عن هذا الشخص".

ما إن تسأل ذاتك، فإن **ذاتك الداخلية** تسارع إلى الاستجابة. يؤلف عقلك الباطني [اللا – واعي] subconscious mind وعقلك الحكيم Wise Mind ذاتك الداخلية inner self. تعمل النيّة هنا مثل جهاز الحاسوب، وتتصرف مثل وظيفة البحث في الكمبيوتر، وهي الوظيفة المسؤولة عن إحضار المعطيات التي قد طلبتها.

هل توجد طريقة أخرى تمكنك من استخدام قوة النيّة كي تقرأ [تفهم] الناس بصورةٍ أعمق؟ يتعيّن عليك أن تذكّر عقلك الواعي كي يبقى متيقظاً، وأن تستبعد أي دافعٍ لإطلاق أحكامٍ متسرعة كي تنتهي من هذه العملية. تتطلب عملية معرفة حقيقة الآخرين وقتاً أطول مما يتطلبه تقبّل المفاهيم الشائعة. إن هذا الوقت الإضافي القصير الذي تستثمره سيعود عليك بعلاقاتٍ أفضل.

الملامح الدقيقة

إذا أردتَ قراءة [فهم] لغة الجسد مثل المحترفين فسيتعيّن عليك أن تلاحظ **الملامح الدقيقة**. إنها تلك اللحظات الخاصة التي تلتمع على الوجوه في جزءٍ يسيرٍ من الثانية.

يتوجّب عليك أن تدرّب نفسك على ملاحظة هذه الملامح الدقيقة، وإلا فإنها ستمضي بسرعة من دون أن تلاحظها، مع أنها تشكّل تبايناً مع الملامح العادية للشخص، وعندها يفوتك العرض.

لماذا؟ دعنا نفترض أنك تعتزم أخذ صورةٍ لك. يُحتمل أن تلتقط آلة التصوير صورتك وأنَ ترمش بعينيك، حتى ولو حرصتَ على الظهور بأفضل وضعٍ لك، أو أنها قد تُظهر إحدى ملامحك غير المحببة، والتي لا تتصور أنها تصدر عنك.

لا يقع الخطأ هنا على آلة التصوير كما تعلم، كما أنها ليست علةً غريبةً تؤثر فيك وحدك، لأنّ حتى العارضات المحترفات، أو العارضين المحترفين، لا يبدون بأحسن أوضاعهم في كل لقطة. تحدث هذه اللحظات "غير الطبيعية" مع كل شخص في أثناء التقاط الصور وبعدها. يتعلّم الناس استبعاد هذه اللقطات غير العادية، والتركيز بدلاً من ذلك على الملامح النمطية متجاهلين الاستثناءات.

يوجد سببٌ ثانٍ يدفعك عادةً إلى عدم ملاحظة هذه الملامح الدقيقة. يبدو الأمر غريباً بعض الشيء لكنه حقيقي، لأن معظم الأوجه التي تتفحصها بدقة لا تعود إلى أناسٍ "حقيقيين".

يُحتمل أن تصرخ قائلاً: "يا الله، ماذا أرى إذاً؟" إنك ترى ممثلين وعارضين.

دعنا نجري الآن بعض الحسابات! كم من ساعات في اليوم تشاهد البرامج المعروضة على شاشة التلفزيون؟ وبالمقابل كم من الدقائق تمضي في التحديق بتمعنٍ إلى الأشخاص الحقيقيين، وإعطائهم انتباهك الكامل؟ هل يماثل هذا الوقت ذلك الذي تمضيه في مشاهدة مشهدٍ واحد من برنامجك التلفزيوني الواقعي المفضّل؟ لربما الأمر ليس كذلك.

يُحتمل أن يبدو لك المشاركون في برامج تلفزيون الواقع وكأنهم عائلة واحدة، لكنهم ليسوا كذلك، كما أنهم لا يتصرفون بطريقة طبيعية. تعوّد المشاركون في برامج تلفزيون الواقع إظهار أفضل ما لديهم أمام الكاميرا، كما قد تعلّم الممثلون إخفاء تلك الملامح الدقيقة غير الملائمة. (يدعى ذلك "لعبَ الدور" أو "تقمص الشخصية").

هل تملك جهازاً لأقراص الفيديو المدمجة؟ يمكنك أن تبرهن هذه الحقيقة بنفسك إذاً، وبسهولة. يمكنك أن تجمد صورة أحد الأفلام بطريقة غير انتقائية. ستلاحظ عندها عواطف مفرطة في الثبات تظهر على وجه وجسم كل ممثّل. تكثر هذه الملامح الدقيقة العشوائية في كل المشاهد.

نلاحظ، في المقابل، أن الأشخاص الحقيقيين، أي غير الممثلين، يُظهرون هذه الملامح الدقيقة عندما تلتقط لهم صور فيديو.

يُعتبر **مختبر الحب** Love Lab في معهد غوتمان (www.gottman.com) أبرز مؤسسة أبحاثٍ أمريكية متخصصة في توقع التوافق في العلاقات ما بين الجنسين. ويقوم العالم النفساني **جون غوتمان** بتحليل شريط التسجيل التلفزيوني للشركاء بغية تقييمهم.

استخدم هذا العالِم في دراسة شهيرة له الملامح الدقيقة في عملية توقّع مدى بقاء الشركاء معاً... وبنسبة دقةٍ بلغت 97 بالمئة.

لماذا لا تؤسّس **مختبر الحب** الخاص بك في منزلك؟ إن كل ما تحتاج إليه في هذه العملية هو آلة تصوير فيديو. يمكنك أن تصوّر بالفيديو الأشخاص الذين يتفاعلون مع العواطف من دون محاولة التمثيل. شاهد ما صوّرتَه من البداية، واستخدِم زر الإيقاف كلما أردت. يا الله! ستجد أمامك الكثير من العواطف المخبأة.

ستجد، مثلاً، أن الشعور بالازدراء يظهر عندما تقوم عضلات الغمازات dimpler، أي buccinator، بسحب زوايا الشفتين إلى إحدى الجهتين. يشكل هذا غمازة خدّين مؤقتة (أقرب إلى الاستهزاء أكثر من الابتسامة). يترافق هذا التعبير في العادة مع حركة عينٍ سريعة.

ما إن تدرّب نفسك على التقاط هذه اللقطات العاطفية السريعة حتى تتمكن من مشاهدتها عند الأشخاص المتواجدين في مركز التسوّق، وفي مقاهي **الستاربكس**، وفي المترو، وحتى في المطارات.

توجد طريقة سهلة بشكلٍ خاص لملاحظة هذه الملامح الدقيقة في الحياة اليومية، وتتلخص في التركيز على شريكين يتفاعلان مع شخصٍ آخر. لاحِظ الملامح الدقيقة المرتسمة على وجه أحد الشريكين بينما ينشغل الشريك الآخر بالتحدث.

يمكنك أن تبدأ في تقصي الأشخاص الذين تعرفهم شخصياً فور وثوقك من امتلاكك مهارة ملاحظة الحركة البطيئة. ستكتشف وجود مشاعر مخبأة مثل الغضب، والحياء، والحزن، والخوف... حتى ولو كانت علاقتك بالشخص الآخر متينة إجمالاً.

المفاجآت المترافقة مع قراءة الوجه

إن معظم الأشخاص الذين يفاخرون أنهم يبدعون في قراءة الأوجه لا يفعلون ذلك في الواقع. إنها حقيقة مؤسفة، لأن هؤلاء يبدعون فقط في إطلاق الأحكام على الأوجه.

لم تتطور مهارات هؤلاء كثيراً، مع الأسف، منذ السنوات الأولى لدراستهم، أي عندما تعلموا تصنيف الناس بحسب المفاهيم الشائعة.

لا تتعلق قراءة الوجوه الحقيقية **بالمفاهيم الشائعة**، أو بالتعميمات السطحية المستندة على العرق، أو العمر، أو الوزن، أو الجاذبية، أو التعابير.

هل ترغب في أن يتوقف الآخرون عند هذه الحدود عندما يريدون معرفتك؟ يعني هذا الأمر وجود تحيّزٍ في أسوأ الحالات. أما المفاهيم الشائعة فهي في أحسن الأحوال تفيد المنهمكين بالإحصاءات والروائيين الذين يبحثون عن حبكاتٍ جيدة لرواياتهم.

حسناً، لا يستتبع الفهم العميق استخدام المفاهيم الشائعة المعتادة، بل التحديق فقط.

ولا يستلزم الأمر أيضاً أن تقرأ *بجهدٍ* كي تفهم بعمق. إن قيامك بالأمر ذاته تكراراً لن يجديك نفعاً، لأنه يتعيّن عليك أن تتعلم قراءة [فهم] الناس بطريقةٍ *مختلفة*.

إن **القياسات الحيوية للوجه** Facial biometrics هي أحدث تسمية لما ستفهمه من خلال قراءة الوجوه. تتضمن الوجوه ميزات جسدية. أما مهمتك بصفتك قارئ وجه فهي أن ترى بوضوح قبل أن تبدأ بالتفسير.

ينهمك العلماء، حتى في أثناء قراءتك هذه الصفحة، في تصميم أنظمة للقياسات الحيوية للوجه. إنهم يستخدمون معطيات مميزة من أجل تحديد الشخصية، بدءاً من جهاز الصراف الآلي الذي تستخدمه ووصولاً إلى حاسوبك الشخصي.

لكن قراءة الوجوه لا تتطلب إجراء دراسات بكلفة ملايين الدولارات، أو حتى أطروحة دكتوراه. إن كل ما تحتاج إليه لا يتعدى عينيك، وعقلك، وقلبك، بالإضافة إلى فضولك. يحمل كل مكوّنٍ من مكوّنات القياسات الحيوية، من تلك التي ستتعلم ملاحظتها، معنى محدداً بالنسبة إلى قارئ الوجه.

لا تستبعد الأمور الواضحة

اعتُبرت بعض الحقائق الأساسية من المسلمات على مدى 5,000 عام من تلك التي مرّت على علم **سيماء (ملامح) الوجوه** physiognomy (وهي الكلمة المبهرجة التي تُطلق على قراءة الوجه)، لكن كل واحدة منها قد تحمل مفاجأة لك.

إذا أردتَ أن تقرأ وجهاً ما بدقة فسيتعيّن عليك أن تراه **مستوياً**. ستُفاجأ إذا ما علمت أنه من النادر أن يفعل الناس ذلك. أما إذا استخدمت مرآة يد فإنك ستنظر إلى ذاتك، هذا إذا كنتَ مثل معظم الناس.

لكن ما هو الأهم بالنسبة إليك: إراحة مرفقك أم رؤية الحقيقة؟

إن الزوايا غير العادية تشوّه المعطيات الصادرة عن الوجه. أنصحك كلما نظرتَ في المرآة أو في صورةٍ من ضمن أحد الأبحاث، أن تبذل هذا الجهد الصغير كي تعدّل وضعية الوجه بحيث تستطيع رؤية الوجه مستوياً.

سأقدم إليك الآن بعض الحقائق الأساسية الأخرى حول قراءة الوجوه من أجل تحديد الشخصية.

اقرأ **مكوناً واحداً من مكوّنات قراءة الوجوه** في كل مرة، ولا تفكّر فقط في "الآذان الكبيرة". توجد أعداد كبيرة من الفئات لكل سمةٍ من سمات الوجه، مثل وضعية أذنٍ مرتفعة مقابل وضعيةٍ منخفضة، وزاوية متجهة إلى الداخل مقابل زاوية متجهة إلى الخارج، وشحمات أذنٍ كبيرة مقابل تلك الصغيرة.

تتضمن كل **فئة [طريقة]** مكوناً واحداً أو أكثر من معطيات الوجه. أنصحك أن تنظر، وأن تنظر فعلاً، في كل فئةٍ من الفئات التي أقدّمها في هذا الكتاب، وستبدأ بعد ذلك في النظر مثل قارئ وجوه.

ستكتشف خلال متابعتك قراءة هذا الكتاب تفسيراتٍ عملية دقيقةً للغاية كما ستلمس بنفسك. ينطبق هذا الأمر فقط إذا كان الشخص الذي ترغب في قراءة وجهه **كبيراً إلى حدٍّ** يلائم قراءة الوجه. يعني ذلك أن الشخص يجب أن يكون في الثامنة عشرة من عمره على الأقل.

أما إذا كان ذلك الشخص دون الثامنة عشرة فمعنى ذلك أنه لم ينضج بما يكفي لقراءته. يمكنك مع ذلك أن تقرأ لغة جسد ذلك الفتى وميزات شخصيته.

سأحمل لك الآن بعض الأنباء الطيبة لأي قارئ وجه. **لا تخمّن** بشأن ما تقرأه، لأن كل مكوّنٍ من المكونات التي تختار أن تقرأها يجب أن يكون واضحاً. تجاوز ذلك الوجه، إذا لم يكن واضحاً بالنسبة إليك، وتحوّل إلى قراءة لغة الجسد والهالة.

لماذا؟ كلما كانت المعطيات المتعلقة بالوجه **متطرفة extreme** كلما زادت دقة تفسيراتك لها. تعني كلمة **متطرفة** هنا كبيرة جداً أو صغيرة، أو مستقيمةً جداً، أو منحنية، أو تأخذ شكل زاوية، أو عالية جداً أو منخفضة، وغير ذلك.

دعنا نفترض، على سبيل المثال، أنك تتفحص حجم *المنخر*. (ما إن تعرف ماذا يعني ذلك حتى تسارع إلى تفحصه بالتأكيد). توجد بعض الأنوف التي هي ليست بالكبيرة ولا بالصغيرة. ألا تبعث تمضية ساعات طويلة في دراسة هذه العيّنات الصغيرة على السخرية؟ أليس من الأفضل لك أن تتجاوز هذه الفئة كلياً؟

يحتوي هذا الكتاب على رسومات تمثّل معطيات الوجه. أما إذا كنتَ ترغب في حمل صورٍ إضافية من أجل استخدامها مثل دليل مشاهِد الطيور، فإنني أنصحك بكتابي الذي يحمل عنوان **قوة قراءة الوجه *The Power of Face Reading***، والذي يشرح طرق الاستخدام.

مفاجأة!

عندما تزداد خبرتك كقارئ وجوه فستتوقف عن النظر بالطريقة القديمة ذاتها، أي تلك الطريقة القديمة التي تعلمتها في صفك الابتدائي الأول. سأقدم إليك الآن بعض المفاجآت التي تنتظرك.

إذا أردت ملاحظة التوافق في العلاقات الغرامية فمن المهم بشكلٍ خاص قراءة **تباينات الوجوه**، أي الأشياء التي تختلف بها عن شريكك. أتعرف أن الأضداد تتجاذب؟ اكتشِف السبب على وجه الخصوص.

يمكنك استخدام دليل **قراءة الوجه** الذي أثبتناه في آخر الكتاب. يساعدك الدليل في البحث عن تبايناتٍ قوية يمكن للعين أن تلحظها.

ابحث بعد ذلك عن **اللا – تناظر**. يطلق الأشخاص الذين لا يقرأون الوجوه تعبير "الاعوجاج" على هذه الحالة أحياناً. أما أنا فأعتبرها "إنسانيةً" ببساطة. يعطي قارئو الوجوه الذين يتمتعون بالخبرة اهتماماً كبيراً للأشياء اللا – متناظرة تحديداً.

يتعيّن عليك أن **تميّز ما بين جهة اليسار وجهة اليمين في** أثناء قراءتك لوجه ما، وذلك نظراً للأهمية التي يحملها اللا – تناظر. ما هي الطريقة الأسهل؟ تظاهر أنك تصافح بالأيدي، اليد اليمنى باليد اليمنى. ما إن تعبر ذهنياً من جهةٍ إلى أخرى، فستجد الجهة اليسرى حيثما يجب أن تكون. إذاً، تذكّر هذه الحيلة السريعة. يمكنك الاستفادة من تجربة المصافحة باليدين إذا أردتَ العبور ذهنياً، سواءٌ إلى الجهة اليسرى أو الجهة اليمنى، ومن ثم "اقلب الجهات" go flippo.

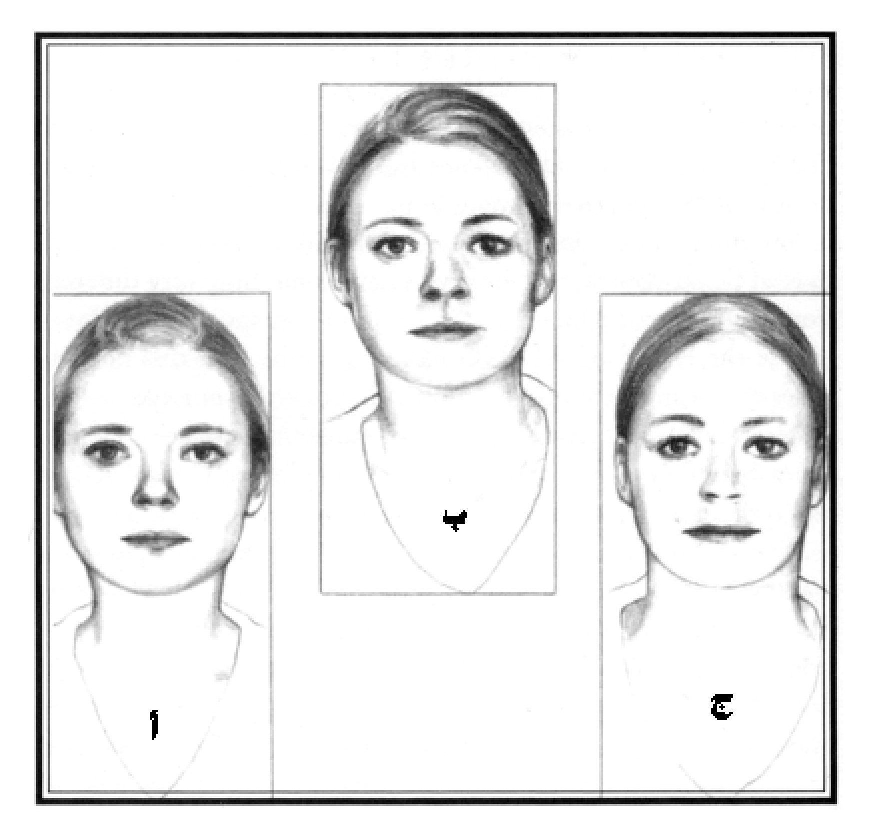
تطلع إلى وجهك بدقة

هل ترغب في قراءة وجهك؟ جِدْ مرآة، وتدرّب على حملها بشكلٍ مستوٍ، أي مثلما تحمل صورةً فوتوغرافيةً تماماً. إن التطلع على وجوه الناس من فوق (بازدراء) ليس بالطريقة المناسبة لمعرفة الحقيقة.

لكن يوجد فرقٌ واحد عندما تقرأ وجهك.

لا حاجة إليك لقلب الجهات go flippo لأن المرايا تعكس وجوهنا، أي أن الجهة اليمنى لوجهك ستكون على الجهة اليمنى للمرآة، والجهة اليسرى على يسارك. لا حاجة إليك، لهذا السبب، إلى "قلب الجهات".

سألني كثيرون عن كيفية تمكني من قراءة وجه شخصٍ سبق له أن أجرى **جراحةً تجميلية**. ويسألني هؤلاء: "كيف تتمكنين من إيجاد الوجه الحقيقي؟".



الرسم 1. اللا – تناظر

تبدو هذه الوجوه الثلاثة كلها متناظرةً تماماً للوهلة الأولى. لكن دعنا نتسلى ونحاول النظر بدقة علّنا نكتشف فروقاتٍ دقيقة. قارِن هذه الوجوه الثلاثة، وقرّر أي من هذه الوجوه يمتلك:

1. عيناً ضيّقةً واحدة.
2. ارتفاعات مختلفة للحاجبين، مع كون الحاجب الأيسر أعلى بقليل.
3. أشكال مختلفة للمنخرين، أحدهما مستدير، والآخر ذو شكلٍ مستطيل.
4. خدوداً أوسع في إحدى الجهتين.

اقلب الصفحة كي تجد الأجوبة.

لماذا الافتراض أنك تحتاج إلى ذلك؟ هل تعتقد أن الوجه الجديد سيغيّر كل شيء؟

إن وجه الشخص الحالي مهم جداً من أجل قراءة الشخصية؟ ويُحتمل أن يهمّك أن تعلم أن بعض قارئي الوجوه يعتقدون أن إجراء جراحة من الخارج تغيّر الشخص من الداخل.

تعرف بلا ريب، عزيزي القارئ، أن الوجوه تتغيّر مع الوقت. يحدث ذلك سواء مع وجود جراحةٍ أو من دونها. سأخبرك الآن حقيقة رومانسية من حقائق الحياة قد لا تكون مرّت في خاطرك من قبل. إذا تواجدت أنتَ وشريكك فترةً طويلةً من الوقت، وإذا كان التوافق سائداً في ما بينكما، فإنكما *في النهاية* ستشبهان بعضكما بعضاً جسديًا.

وعلى نحو مماثل، إذا كان عملك هو أهم شيء في حياتك، وإذا كنتَ معجباً جداً بشريك عملك، فإنكما ستشبهان بعضكما بعضاً في النهاية.

يعكس الوجه الروح في واقع الأمر. و، كما أن الأرواح تتطور عبر الزمن في مدرسة [عالم] الأرض، لذلك فإن الوجوه تتغير لمائة سببٍ وسبب.

هل تقلق لمظهرك الذي يُظهر تقدمك في السن؟

اقرأ وجهك كما هو الآن. أعطِ التقدير المناسب عن كل المواهب المحددة التي تتطابق مع معطيات وجهك.

ابحث الآن عن صورتك في ألبوم العائلة، وابحث عن تغيراتٍ محددة في الوجه. يساعدك هذا الكتاب على تفسير كثيرٍ من هذه التغييرات.

اقرأ صورةً من صورك القديمة، ثم أنظر في المرآة كي تكتشف ما أصبحتَ عليه الآن.

فسّر ما تراه بصفتك قارئ وجوه، ولكن ليس بالطريقة التي يريدك المعلنون أن تراها. أنصحك أن تحصّن نفسك ضد الضغط الاجتماعي الذي يصيح بك: "اشترِ، اشترِ، اشترِ" أدوات تجميلٍ، أو ملابس، أو من أجل إجراء عملية جراحية.

أما إذا لم تكن قراءة الوجوه كافية كي تسترجع ثقتك بنفسك فيمكنك أن تبدأ بقراءة هالتك.

لماذا بمقدورك قراءة الهالة

تمتلك هالتك، أي حقل الطاقة الكهرومغناطيسي الذي يحيط بجسدك المادي، طبقات تشبه طبقات البصلة، لكن مع فارق كون رائحة الهالة أذكى بالطبع.

تتكون الهالات من طاقةٍ غير مرئية (صعب إدراكها بالحواس)، لذلك لا تستطيع قراءتها حتى تبذل جهداً طفيفاً في تحويل انتباهك عن مفاهيم الحياة اليومية نحو شيء أعمق بكثير.

آمل أن تعتبر هذا التحوّل ساراً بالنسبة إليك، وأن يشابه حالة: "دعنا نتحوّل إلى شيء يعطينا مزيداً من الراحة".

ستستفيد، في أثناء قراءتك للهالات، من حقيقة أنها تشتمل على مراكز للمعلومات المركزة، وهي التي نطلق عليها اسم **مراكز القوة الروحية chakras** (تُلفظ تشاكرا أو شاكرا).

قد اكتشفت في أثناء عملي أن **كل مركزٍ رئيسي من مراكز القوة الروحية يحتوي على 50 قاعدة معلومات مختلفة.** أرغب في أن أعلّمك في هذا الكتاب كيفية قراءة أكثر قواعد المعلومات عمليةً في ما يتعلق بعلاقات العمل والحب.

إجابات اختبار الرسم 1

تمتلك الفتاة B **عيناً ضيّقةً** في الجهة اليسرى.

الحاجب الأيسر عند الفتاة B أعلى من حاجبها الأيمن.

شكل المنخرين عند B مستدير (الجهة اليمنى) ومستطيل (الجهة اليسرى).

تمتلك B خداً أوسع في جهتها اليمنى.

يمكنك أن تمنح نفسك تقديراً أكبر إذا لاحظتَ الأمور التالية:

- استُخدِم الرسم الأوسط أي B كأساسٍ للرسمين الآخرين.
- قمنا بنسخ الجهة اليمنى لدى A، ثم قلبناها وأعدنا تجميعها كي نضع **جهتَيْ اليمين** معاً.
- خضعت C للعملية ذاتها من أجل تكوين شكل وجه B باستخدام **جهتَيْ اليسار**.

يُمكن قراءة قواعد معلومات مراكز القوة الروحية بطرقٍ متعددة. سأعلمك، قارئي العزيز، في هذا الكتاب طريقتي المفضلة للحصول على معلومات نوعية، وهي **تقنيات الاتصال plug-in techniques**.

تمكنت من تطوير ثلاث صيغٍ مختلفة من هذه التقنيات، وجميعها تسهل لك الحصول على معلوماتٍ دقيقة سواءٌ شخصيًا أو عن طريق قراءة الصور.

أيمكنك استخدام مصباح؟ يمكنك إذاً استخدام تقنية الاتصال من أجل قراءة قواعد معلومات مراكز القوة الروحية.

سأعلمك في الصفحات التالية مهارةً تلو أخرى حتى تتمكن من هذه التقنية وتقرأ أي معطيات تريدها. لكن دعني أولاً أعطيك بعض المحفزات. ما هو نوع المعلومات التي تأمل بتلقيها من هالة؟

امرح مع قواعد المعلومات

يُمكن مقارنة كل مركزٍ من مراكز القوة الروحية لديك مع حسابٍ مصرفي يساوي ملايين الدولارات. لكن دعني، وقبل أن يصيبك الغرور بشأن ما تمتلكه من قيمةٍ صافيةٍ، أذكّرك بأن مراكز القوى الروحية لدى الآخرين تمثّل هي الأخرى موارد هائلة.

تذكّر أيضاً أن هذه الثروة لا تقاس بالدولارات أو اليورو، لكن بالمعلومات.

يُمكن لهذه الثروة أن تكون ملكك أنت، لأنك ما إن تتعلم كيف تتصل وتسأل حتى يصبح بإمكانك الاستفادة من حساب قاعدة المعلومات لأي شخصٍ آخر... أي أنك تستطيع أن تقوم بهذه العملية من دون استنزاف حسابه/أو حسابها... ولكن بذات الطريقة التي يستخدمها الآخرون من أجل إجراء سحبٍ للمعلومات منك.

يفسّر هذا الجانب المتاح للجميع كونك ذكياً إلى حدٍ كبير، وذلك لأنك اخترت قراءة الهالات في هذا الوقت. ولا يقتصر الأمر هنا على أنك سوف تصبح ثرياً بالمعطيات إلى الحد الذي تريده،

لأن قراءة الهالات بعمق سوف تنقلك من الاهتمام غير الظاهر بهذه القراءة إلى الاهتمام العلني. أما عندما يحدث هذا فإن الشريك الذي لا يقرأ قواعد المعلومات سيجد نفسه في مركزٍ لا يُحسد عليه.

إنني أعتبر قراءة الهالة إحدى مهارات البقاء في القرن الحادي والعشرين.

يمكنك البدء إذاً. إنها فرصتك للمرح في طريقك إلى قاعدة المعلومات.

إذا استخدمتَ طرق تقنيات الاتصال التي قدّمتها لك، أو حتى إذا استخدمتَ تقنية بديلة لقراءة الهالة، فإن الهدف يظل استخراج المعلومات. لا يمكنك أن تقصد مصرفاً سويسرياً إذا أردتَ الحصول على أموالٍ يابانية، وبنفس الطريقة ينبغي عليك أن تتقصى كل قاعدة معلومات في مكانها الصحيح. ولهذا السبب لن تحصل على أي قدرٍ من المعلومات إلا إذا عرفت مكان وجود كل حساب.

يحدث أحياناً أن يجد الأشخاص الذين سبق لهم أن حاولوا قراءة الهالة أنفسهم عالقين حيث وصلوا. هل أنت واحد منهم؟ حسناً، سأعطيك الآن المعلومات التي تساعدك على التخلص من حالة المراوحة هذه.

يحتوي كل مركزٍ من مراكز القوة الروحية على 50 قاعدة معلومات مختلفة. تعطيك القائمة التالية أمثلةً عن قواعد المعلومات التي تحمل أهمية خاصة في مجال قراءة الأشخاص بطرقٍ عملية. (بعد أن تفرغ من قراءة الفئات [الطرق] الخمسين المختلفة في القسم الثاني من الكتاب، فإنني سوف أدلك على أهم قواعد المعلومات المتعلقة بما تبحث عنه، كما بإمكانك أن تجد إشارة إلى جميع قواعد المعلومات هذه في الفهرست رقم 3).

الرسم 2. مراكز القوة الروحية الرئيسة



أهم قواعد معلومات مراكز القوة الروحية

1 – مراكز القوة البدنية

الموقع: الجهة الأمامية من الجسم، تماماً بين الساقين، أي حيث يبدأ الجذع.

نماذج عن قواعد المعلومات:

- الميزات الحسية

- كيف يتعامل هو/هي مع بدنه/بدنها
- الوثوق بالغرباء
- الوثوق بالحياة
- هل تعافت الصدمات الرئيسة؟

2 – مركز القوة الجنسية

الموقع: بوصتين (5 سم) تحت السرة.

نماذج عن قواعد المعلومات:

- الإبداع
- التعبير كشخص يُجري اتّصالات
- التوازن ما بين الطاقة الذكورية والطاقة الأنثوية
- القوى الجنسية
- الطفل الكامن

3 – مركز القوة

الموقع: منطقة القفص الصدري، في الجزء الأمامي من الجسم، تحت الصدر أو الثديين، وفوق السرة.

نماذج عن قواعد المعلومات:

- النزاهة والموثوقية
- الاختصاصات الفكرية
- الثقة بالنفس
- نقاط القوة في المهنة
- نقاط القوة في علاقات الحب

4 – مركز قوة العاطفة

الموقع: مركز الجسم، ما بين الحلمتين.

نماذج عن قواعد المعلومات:

- إعطاء الحب
- تلقي الحب
- تقبل الذات العاطفي
- الاستقرار العاطفي
- الألم النفسي المختزن

5 – مركز قوة التواصل

الموقع: الجهة الأمامية من الرقبة.

نماذج عن قواعد المعلومات:

- التواصل
- الميل نحو المرح
- الصدق
- طريقة تقديم الذات في العمل
- الأسلوب الحميمي في علاقات الحب

6 – مركز قوة الروحانية

الموقع: الجهة الأمامية من الجبهة، فوق الحاجبين.

نماذج عن قواعد المعلومات:

- نزاهة المسلك في الحياة الروحية
- الاهتمام بالنمو الروحاني
- الطريق الأسرع للتطور
- التطور الأخلاقي
- استعداد لتفحص حياته/حياتها الإنسانية

7 – مركز قوة ارتباط الطاقة

الموقع: أعلى الرأس وخلفه.

لا ترتبط قواعد المعلومات هنا بالفئات العملية الخمسين الواردة في هذا الكتاب بشكلٍ خاص، لكن مركز القوة التالي أكثر إفادة.

* مركز قوة الروح

الموقع: جد مركز القوة، غير المعروف كثيراً هذا، في المنطقة العليا من الصدر، أي في منتصف المسافة ما بين مركز قوة التواصل ومركز قوة العاطفة.

نماذج عن قواعد المعلومات:

- درجة الارتقاء الإنساني
- التعبير عن الروح من خلال الشخصية
- طريقة الاستجابة للمسؤوليات الاجتماعية
- جهوزية الالتزام بعلاقات الحب
- تفاعل الروح مع خيارات الحياة التي هي موضع اهتمام للبحث

الإذْن

تمتلك، بالتأكيد، حق قراءة هالة شخصٍ آخر عن وعي [قصد]، لأنك كنتَ تفعل ذلك *لا إرادياً*.

علاوة على ذلك، تمتلك صديقتك أو حبيبتك مجموعة كاملة من قواعد المعلومات المليئة بالمعطيات المفيدة. لكن أيّ رب عمل، أو شريك عمل، يمتلك مجموعاته الكاملة من قواعد المعلومات هو الآخر.

أنصحك قبل أن تستثمر وقتك، أو مالك، أو آمالك في أي علاقة، أن تتفحص من تعاشرهم، أي من يكون ذلك الشخص حقيقةً؟

ستجد أمامك نوعين من المعلومات أثناء قراءة قواعد معلومات الهالة.

تقدّم **مزايا الروح** الإلهام، وهو الأمر المنوط بها. تحتوي كل قاعدة معلومات على مزيةٍ متميزة مثل بصمة الإصبع، وهي ثابتة مثلها.

ستجد مع ذلك، في أغلب الأحيان، ما أدعوه **التراكمات** STUFF، أي مشاكل واضطرابات على مستوى الهالة. تشتمل **التراكمات** STUFF على:

- المشاكل على المدى القصير.
- المشاكل المزمنة.
- الأنماط غير السوية التي تعلمها المرء من فترة طفولته.
- التركيبات داخل الهالة ذاتها التي تسبب المشاكل، مثل أوتار الارتباط.

لا تدع **التراكمات** STUFF تثبط عزيمتك. يمكن معالجة **التراكمات** دائماً، ودائماً، ودائماً، لكن بشرط أن يكون المرء على استعدادٍ لذلك.

تشتمل لائحة المعالجين الذين يتخصصون في إزالة التراكمات من الهالات على الذين يزاولون مهنة علم نفس الطاقة (مثل تقنية التحرر العاطفي)، طب الطاقة (مثل برامج **دونا إدين** لطب الطاقة الذاتي)، وروحانية الطاقة (مثل 12 خطوة لقطع أوتار الارتباط التي وضعتها شخصياً).

وصفات النجاح

أعتزم الآن تعليمك كيفية قراءة قواعد معلومات مراكز القوة. إنها مجموعة من المهارات الصغيرة والشيّقة، لكنني أعتزم تعليمك مهارة واحدة في كل مرة. أنصحك أن تتعامل مع كل مجموعة من التعليمات وكأنك تتعامل مع وصفةٍ للطبخ، كما أنها سهلة مثل الحروف الأبجدية:

- أعطِ نظرة عامة تمهيدية عن قسم الطريقة how-to واقرأه بسرعة.
- نفذ التقنية خطوة خطوة.
- اقرأ عندها، وعندها فقط، *نتائج* تجربتنا الصغيرة.

ما هي فائدة النظرة العامة التمهيدية؟ دعنا نتخيّل بأننا (أنت وأنا) نحاول أن نسلق بيضة للمرة الأولى، وأنك لم تعمد في البداية إلى قراءة كامل الوصفة التي أعطيتك إياها.

ستعمد أولاً إلى سكب الماء في الوعاء قبل أن تشغّل الحرارة. ستكتشف بعد قليل أن البيضة غير موجودة. تسارع عندها إلى الخروج من المنزل بحثاً عن أقرب تعاونية دجاج كي تشتري تلك البيضة المثالية.

وإذا لم تتعاون الدجاجة فسوف تستنتج أن سلق بيضة يتطلب الركض والصراخ والنقر، وهي الأمور التي تشكّل بمجموعها طريقة أكثر تعقيداً مما ينبغي.

أما إذا كنت ترغب في الحصول على تجربةٍ أفضل مع وصفاتي فسيتعيّن عليك أن تجمّع المكوّنات التي تحتاج إليها قبل أن تتبع التعليمات البسيطة الواردة في وصفاتي.

أما إذا كنتَ من النوع المتسرع فبإمكانك أن تراجع ملخص المهارات الذي أوردناه في الصفحات التالية، وهي المهارات التي أقوم بتعليمك إياها هنا. يمكنك أيضاً أن تكون عفوياً وتمرح معي قليلاً. دعنا نمضي في تفحص المهارة الأولى الواردة في مجموعة قراءة الهالات.

الاستعداد للدخول في الأعماق

يعتمد النجاح في قراءة هالات الآخرين على الدخول إلى أعماق *ذاتك*. تختلف الهالات، لهذا السبب، عن لغة الجسد والوجوه.

هل تعتقد أن كياناً ما يتواجد في داخلك؟ بالتأكيد! إننا نطلق على ذاتك الداخلية اسم **الوعي** من الناحية التقنية. يتواجد الوعي، الذي هو جزءٌ من ذاتك، في داخلك وهو متيّقظٌ ويتلقى التجارب الإنسانية (إلا إذا كنتَ نائماً أو ميتاً) على الدوام.

إن تمكّنك من معرفة الأمور بنفسك بطريقة باطنية هو أمرٌ شخصي. لا يعرف المرء هذه الأمور في الحانات، أي مع وجود أشخاصٍ يتحدثون ويقرعون الأكواب. ستجد نفسك، بدلاً من ذلك، وحدك، وكأنك في موعدٍ مع ذاتك.

كيف يتسنّى للإنسان أن يعرف الأمور بنفسه، وحتى الأمور التي تتعلق بوعيه هو؟

- يمتلك المرء طريقة واحدة لمعرفة الأمور من ***الخارج*** *(ظاهرياً)*، أي بعينيه المفتوحتين.
- لكنه يمتلك طريقةً أخرى للمعرفة من *الداخل*، أي بعينيه المغمضتين. يبدو هذا النوع من الواقع أقل صلابة، وأكثر دقةً... لكنه أكثر متانةً من الناحية الروحية.

تعلمت هذه الحقيقة المدهشة خلال الأعوام الثمانية والثلاثين التي أمضيتُها كمعلمة روحية. يعرف الناس، حتى الأشخاص المصابون بالعمى، الفرق ما بين *الأعين المفتوحة* و*الأعين المغمضة*.

إن الاتجاه نحو الداخل من أجل استخدام وعيك هو، لهذا السبب، أول مهارةٍ من مهارات قراءة الهالة. لكنك لن تستغرب الأمر إذا كنتَ قد مارستَ اليوغا أو التمارين الروحية. لكن كثيراً من الأشخاص المتعلمين لم يتعلموا أبداً الغوص في أعماق الذات، والانتباه إلى ما يكتشفونه هناك. أعتقد أن هذا هو الوقت الملائم لهم كي يبدأوا.

حسناً، أعلم أن مجرد ذكر الغوص في الأعماق يُرعب بعض الناس. لذلك يلجأون إلى التهكّم أو إلى السخرية، أو أنهم يشعرون بحاجةٍ ملحة تدعوهم إلى التهام علبةٍ كاملةٍ من الكعك المحلى.

هل أن رغبتك في معرفة الناس أقوى من خوفك؟ إذاً، أنت تستطيع القيام بهذا. وإذا كنتَ تجرؤ على الغوص في الأعماق، فإنك سرعان ما تخرج متمتعاً برؤية أقوى وأوضح، بالإضافة إلى أنك سوف تكون أكثر جهوزية لقراءة الهالات.

المواد المطلوبة: زوج من الجفون العاملة.

ستحتاج كذلك إلى انتباهٍ متواصل، لذلك سيتعيّن عليك إقفال هاتفك الخليوي، وجهاز التلفزيون، وأي موسيقى خلفية من أي نوعٍ كانت. يتعيّن عليك كذلك أن تمتنع عن التدخين، وعن مضغ اللبان [العلكة]. هل تظن بأنني صارمة فوق اللزوم، أم ماذا؟

إنني أعجز عن إتمام هذا التمرين فيما أمضغ اللبان. لكنك لعل هذا الأمر هو في متناول يدك، لكني أنصحك بتأجيله إلى حين اكتسابك خبرةً أكبر كقارئ هالة.

الوقت اللازم: دقيقتان من الزمن (أنصحك أن لا تلجأ إلى الغش. يمكنك استخدام ساعة توقيت إذا لزم الأمر).

ماذا ينبغي عليك أن تفعل:

1. اجلس بوضعٍ مريح. افتح عينيك لمدة تتراوح ما بين عشر وخمس عشرة ثانية أو نحو ذلك. لا تعمد إلى عدّ الثواني، فما عليك إلا أن تعطي نفسك بعض الوقت.
2. أغمِض عينيك بعد ذلك لمدة مساوية.
3. تابِع هذا التمرين [المراوحة بين فتح العينين وإغلاقها] لمدة دقيقتين أو أكثر.

اقرأ هذا المقطع بعد انتهائك من التمرين:

لا بد أنك لاحظتَ أشياءَ سواءٌ بعينيك المفتوحتين أو المغلقتين، أليس كذلك؟ هل حدث ذلك بطريقة عفوية؟ لم يكن هناك من لزومٍ للمحاولة وبذل الجهد. لاحظتَ أثناء إغلاقك لعينيك إحساساتٍ جسدية، وعواطف، وأفكاراً، أو قل إنها التجربة الروحية لوجودك ذاته. تُعتبر كل هذه الأمور معرفةً داخلية. إن المعرفة التي تكتسبها مع قراءة الهالات هي تجربة داخلية أكثر مما هي خارجية.

عملية التجهيز

تُعتبر هذه التقنية بمثل سهولة مغادرة السرير، لكنها ضرورية مثلها، هذا إذا أردتَ التنويع في حياتك الاجتماعية.

يتعيّن عليك أن تكرّر عملية التجهيز هذه في كل مرة تريد فيها قراءة الهالات.

التجهيزات الضرورية: مَقعدٌ مريح يمكنك الجلوس عليه من دون أن تشعر وكأنك فأر اختبارٍ. يتعيّن أن يكون ظهرك شديد الاستقامة لكن من دون إسناد رأسك. (حسناً، قد تفضّل أحياناً الوقوف بدل الجلوس، لكن الراحة هي الأساس).

الوقت المطلوب: امنح نفسك في البداية ما بين خمس إلى عشر دقائق. لكن ما إن تشعر بأنك مرتاح يمكنك زيادة الوقت ما بين خمس وعشر ثوانٍ أخرى.

ماذا ينبغي عليك أن تفعل: شغّل وعيك الباطن [الداخلي]. تعتمد قراءة الهالة على الشخص العارف [الذي يقوم بالقراءة] أكثر مما تعتمد على الشخص موضوع القراءة، لذلك كلما أحسستَ بالصفاء الداخلي كلما كانت قراءتك أفضل.

1. **أغمِض عينيك**. حسناً، يُحتمل أن تضطر إلى فتح عينيك أحياناً كي تسترق النظر إلى باقي مكوّنات هذه الوصفة. افعل ذلك كلما احتجت، لكن أغلِق عينيك مجدداً وبسرعة. لكن الأمر لن يستغرقك طويلاً قبل أن تتعلم هذا الإجراء عن ظهر قلب.
2. **خذ بعض الأنفاس** العميقة والبطيئة: أدخِل الهواء *من خلال أنفك*، وأخرِجْه *من خلال فمك*. استخدِم تقنية التنفس هذه مثل ريوستات (أداة لتعديل التيار الكهربائي) من أجل "إشعال الضوء" في كل مرة تريد فيها قراءة الهالات.
3. تابِع أخذ أنفاسٍ اهتزازية، واستخدِم الوعي من أجل **الانتباه إلى جسمك**، من الرأس حتى أخمص القدمين. أطِل وقت مرورك بتجربة ما يُشعرك بذاتك. تأكد من أن هذا الوعي الذاتي، الذي يأتي من دون بذل أي مجهود، ويشبه ملاحظة الأحاسيس في جسمك، هو أساس قراءة الهالة، وهو تجربة يمكنك الوثوق بها.
4. حسناً، تستطيع الآن العودة إلى **التنفس الطبيعي**.
5. **كن عظيماً Get Big** عن طريق الارتباط بمصدرك الروحي. يمكنك استخدام أي طريقة ناجعةٍ أخرى. لا بأس في ذلك، أما إذا لم تمتلك طريقة كهذه فيمكنك الاكتفاء بالتفكير بهذه الجملة: "يا الله، اتصل معي بوضوح الآن". فكّر في "جملة كن عظيماً" ولو لمرةٍ واحدة فقط في رأسك. ستجد عند ذلك أن وعيك سوف يتمدد (بطريقةٍ دقيقةٍ لكنها حقيقية بما يكفي) وسيعطيك أكبر دقةٍ ممكنة في قراءتك للهالة.
6. **حدّد نيّة**. فكّر في أمرٍ يماثل "ساعدني كي أعرف المزيد عن هذا الشخص".

   سأزودك في كل قسمٍ من أقسام الجزء الثاني بنيةٍ محددة تتعلق بالبحث الذي تجريه. يتعيّن عليك أن تأخذ ثوانيَ عدة كي تكون عظيماً وتحدد نيّة.
7. افتح عينيك ثم طبّق **تقنية الاتصال plug-in technique** المفضلة لديك. (أما إذا لم تكن قد تعلمت هذه التقنية حتى الآن، فلا تفعل! يمكنك الاكتفاء بإبقاء عينيك مفتوحتين، وأن تعتبر نفسك ناجحاً).

اقرأ هذا المقطع بعد انتهائك من التمرين:

هل كنتَ تتوقع الحصول على نتيجةٍ عظيمةٍ وملموسة؟ أتمنى أن لا تفعل. تشبه عملية التجهيز هذه وضع وقودٍ في خزان سيارتك، لكن درس تعليم القيادة يأتي في ما بعد. أتمنى أن تكون حصلت الأمور التالية *فعلاً* معك:

- طبّقتَ الخطوات السبع من دون أن تُغفل إحداها.
- أن لا تكون جرّبت أي شيء خيالي أو غريب. أترك التقنيات الإضافية لوقتٍ آخر، ولربما حتى تقرأ كتاباً آخر. وإذا لم تطبّق التقنيات التي أوردتها بالضبط فلن يكون بإمكانك أن ترى ما تستطيع هذه التقنيات أن تقدمه لك.
- تمكنتَ من النجاح في هذه التجربة. لذلك أصبحتَ جاهزاً كي تتعلم التقنية التالية. هل تشعر بالراحة الآن!

اختيار هالة كي تقرأها

إذا أردتَ البدء في قراءة الهالات فسوف تحتاج إلى شخصٍ محددٍ كي تقرأه. يمكن لهذا الشخص أن يكون:

أنت: يا للاختيار الموفق! إنك الهدف الذي أكثر ما يناسب المرات القليلة الأولى لتجاربك مع قراءة الهالة.

متطوع متحمس: يمكنك أن تتسلى بتبادل هذه التجربة مع شريكك، لكن يمكنك أن تطلب من أحد أصدقائك أن يقوم بدور المتطوع كي يساعدك على التمرّن.

إنني أظهر لياقةً كبيرة عندما أستخدم تعبير "متطوع متحمس"، لأن ما أعنيه في الواقع هو أن تعثر على شخصٍ غير متشكك، ولا عدائي، وليس سلبياً، ولا يحب المواجهة، أي شخص يسدي إليك معروفاً "كبيراً"، وغير ذلك. يصعب حتى على المحترفين المحنّكين قراءة هالة شخصٍ يحب أن يصعّب الأمور بالنسبة إليك. يتعيّن عليك، لهذا السبب، أن تعثر على شخصٍ مستعدٍ للتجاوب معك.

الشخص الذي تريده أنت. ما إن تتجمع لديك بعض الخبرة في قراءة الهالات حتى يصبح بمقدورك أن تقرأ هالة الشخص الذي تختاره أنت، سواء أراد ذلك أم لا. يمكنك أن تفعل هذا شخصياً، أو عن طريق قراءة الصورة، لكنني أنصح باستخدام صورة. إنها طريقة مناسبة من أجل تجنّب صدمة كاملة لدى الشخص الذي تقرأ له هالته إذا ما شعر بشيء من الانزعاج.

شخص في صورة. ما هي الطريقة الأخرى، باعتقادك، التي تسمح لك بقراءة هالة نجمك السينمائي المفضّل؟

يُضاف إلى ذلك، وهو الأمر الأكثر أهمية، أن قراءة الصور تُعتبر طريقةً عظيمة تسمح لك بقراءة الأشخاص المتواجدين في مكان عملك، أو لفهم صديقاتك. تُعتبر الصور كذلك طريقةً ممتازة لقراءة العشاق أو الأقارب.

ستحتاج في البداية إلى التمرّن مع الأشخاص الأحياء إلى أن تشعر بالارتياح الكافي في قراءة الهالات بتلك الطريقة. وما أن تصل إلى هذا الوضع حتى تصبح جاهزاً لاستخدام تقنية الاتصال التي طورتها لقراءة الهالات عن طريق الصور.

إتقان مفهوم الاتصال

تُجبر تقنيات قراءة الهالات التقليدية الشخص على التحديق والشعور بالتوتر، وبذل جهودٍ محسوسة، حتى ولو لم يأتِ ذلك بصورةٍ طبيعية.

أهلاً بكم إلى القرن الحادي والعشرين حيث أثبتت الدراسات التثقيفية أن مختلف الأشخاص يتعلمون بطريقة مختلفة. إنني أقدّم، بسبب تعدد أنماط الذكاء، أكثر من صيغةٍ واحدة لتقنية الاتصال.

تتشارك كل تلك الصيَغ بسهولتها، أي مثل إدخال الشريط الكهربائي لمصباح في مقبس الجدار.

تبدأ قراءة الهالات دائماً **بعملية التجهيز**. يتعيّن عليك بعد ذلك أن تصوّب يدك، أو عينك، نحو مركز القوة الروحية التي ترغب في قراءتها. ينتج عن هذا الأمر أن يصبح وعيك "موصولاً" بصورة آلية.

يمكنك بعد ذلك، أي بعد إتمام عملية الاتصال بهدوء، أن تطرح سؤالاً في كل مرة. يستخرج هذا السؤال نوعاً محدداً من المعلومات من قاعدة معلومات مركز القوة الروحية. يشبه هذا الأمر استخدام مفتاح كهربائي في مصباحٍ ما لإضاءته، لكنه يختلف عن استخدام علم الصواريخ من أجل إطلاق الصاروخ.

إن كل ما تحتاج إليه بعد ذلك هو أن تتقبل ما تحصل عليه.

تتطلب الثقة قليلاً من التعوّد عليها، لكن إذا أردتَ أن تتطفل قليلاً، أي إذا أردتَ قراءة الناس بصورة أعمق، فإن ذلك يعني أنك تشعر بدافعٍ للذهاب إلى ما يتعدى منطقة ارتياحك الطبيعية، أليس كذلك؟

الاتصال عن طريق اللمس

سأقدّم إليك الآن صيغةً لمسية – شعورية لقراءة الهالات. إنها طريقتي المفضلة بالمناسبة!

التجهيزات الضرورية: ستحتاج إلى شخصٍ تقرأ له هالته عداك أنت، الباحث، وقاعدة معلومات مركز القوة الروحية التي تريد استقصاء كل ما يتعلق بها.

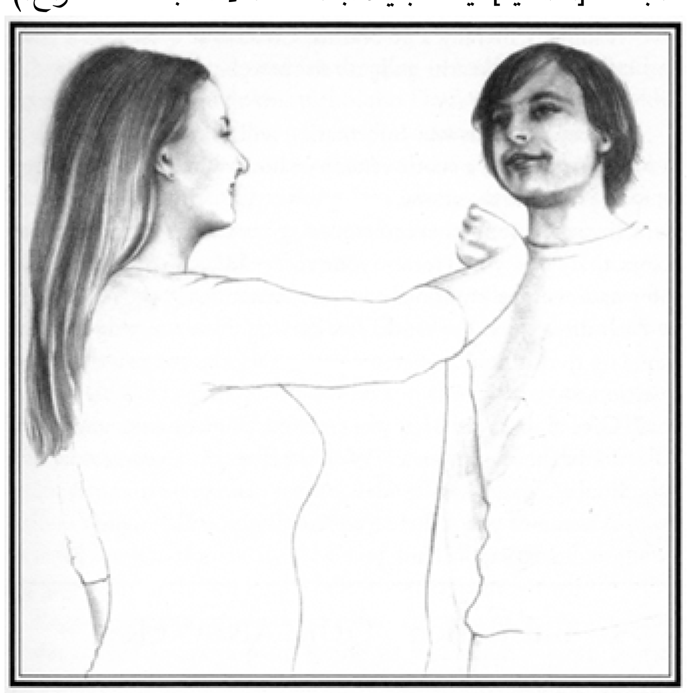
يمتلك كل مركزٍ من مراكز القوة الروحية موقعاً يقابل جزءاً من الجسم. أنصحك، في المرة الأولى، أن تختار قاعدة معلومات موهبة الاتصال في مركز قوة الاتصال الروحية. (يمكنك في وقتٍ لاحق أن تستخدم أي قاعدة معلومات تختارها، لأن هذا الكتاب يعطيك عشرات من قواعد معلومات مراكز القوة الروحية التي يمكنك أن تختار من بينها).

الوقت المطلوب: تخصيص خمس دقائق.

إنك لا تضحي "بأفضل سنوات عمرك".

ما هو المطلوب:

1. ابدأ بعملية تجهيزك.
2. اختر **قاعدة معلومات مركز القوة الروحية** التي تريد التقصي عنها. (حسناً، هذه هي المرة الأولى التي أقوم بها لأجلك، قاعدة معلومات موهبة الاتصال).
3. اتصل من خلال **اللمس**. تحسّس بيديك عن طريق فركهما بسرعة. ضع بعد ذلك إحدى يديك على بعد سنتيمترات قليلة من موقع مركز القوة الروحية. قم بتثبيت أصابعك معاً بدلاً من إبعادها.
4. **فكّر في سؤالٍ** بعد انتهاء عملية الاتصال، مثل "ما هي الموهبة التي يمتلكها/أو تمتلكها بوصفه/أو بوصفها بليغاً/ أو بليغة؟" فكّر في السؤال بعقلك، وذلك بنبرة الصوت ذاتها التي تستخدمها في تفكيرك العادي. (بالمناسبة، وإذا كنتَ تتساءل، إن ذاتك الباطنة [الداخلية] ليست بعيدةً جدًا عنك. لا حاجة لك للصراخ!)



الرسم 3. الاتصال عن طريق اللمس

5. **اطرح السؤال** على الفور بحيث تتمكن ذاتك الداخلية من الإجابة، بدلاً من شخصيتك العادية المهذبة.

أقدمت الرسامة على تعيين موقع اليد في المكان الصحيح.

- يمكنك أن تختار استخدام يدك اليمنى أو اليسرى عندما تطبّق هذه التقنية.
- يتعيّن عليك أن تستهدف وضعية مثل تلك التي أثبتناها هنا، وذلك بغض النظر عن اليد التي تستخدمها.
- لاحظ خمسة أمور مهمة تتعلّق بموضع اليد.

هل يمكنك تحديدها؟

ستجد الإجابات في الصفحة التالية.

إن قراءة الهالة ليست عملاً من أعمال الدماغ بالتحديد. أغمِض عينيك، وخذ عدة أنفاسٍ عميقة، ثم اجلس هناك بارتياح لأنك واعٍ في أعماقك.

6. **تقبّل الإجابة.** ستأتيك المعلومات من تلقاء ذاتها، وهي تأتيك من خلال صيغةٍ [بطريقة] دقيقة تشبه الكيفية التي تتلقى بها المعرفة في حالات الحياة الأخرى.

تظهر قوتك، بالتأكيد، في أوجها في تذكّر الأشخاص بناءً على الصور والألوان، وهذه هي الطريقة التي تتلقى فيها قراءة هالتك. يُحتمل أن تسمع معلومات، أو أن تشعر بمشاعر، أو أن تلاحظ إحساساتٍ في جسمك، أو يُحتمل أن تلتمع الحقائق أمامك مباشرةً، وغير ذلك من الأمور. يتعيّن عليك أن تثق بأي إجابة تتلقاها، وذلك بعد أن تكون انتهيت من تطبيق تقنية الاتصال عند هذا الحد.

7. **قدّم الشكر** على ما تلقيتَه. يشكك المبتدئون في تجاربهم أحياناً. حسناً، إن أفضل طريقة للتغلب على الشك هي في إبداء العرفان بالجميل. يُضاف إلى ذلك أن تقديم الشكر هو من آداب السلوك المحمودة. إن أي شخصٍ تستعين به كي "تكون عظيماً" سينتظرك كي تتلفظ بكلمة "شكراً لك".

إجابات اختبار الرسم 3

سأقدّم لك الآن بعض المساعدة:

1. أصابع اليد متماسكة **معاً** من دون ضغط، أي أنها ليست مفتوحة ولا متفرقة.
2. وُضعت اليد بشكلٍ **جانبي** [أو مائل]، أي ليس في وضع أعلى وأسفل (وهو الوضع الذي يُحتمل أن يشمل أكثر من موقع قوةٍ روحية واحد، وهو الأمر الذي يفيد في قراءة الهالة مثلما يفيد قيادة السيارة بين خطين من خطوط الطريق السريعة).
3. تتركّز **راحة اليد** (وليس الأصابع) على موقع مركز القوة الروحية.
4. بقيت راحة اليد على **بعدِ سنتيمترات قليلة** من الجسم.
5. يتعيّن الحرص على أن توضع اليد بشكلٍ **مريح**، وليس بشكلٍ متعب. أما إذا قلبتَ يدك من أجل الإشارة إلى الاتجاه المعاكس، فإن ذلك يعطي مثالاً عن "ارتياحٍ أقل". أنصحك أن تختار الوضع المريح.

اقرأ هذا المقطع بعد أن تنتهي من التمرين:

أيّ من اليدين تفضّل استخدامها في تقنية الاتصال؟ يمكنك استخدام اليد اليمنى، أو اليد اليسرى، عندما تطبّق هذه التقنية. لا تستبدل يداً بيد وسط عملية قراءة الهالة.

أنصحك أيضاً أن لا تتقصى قاعدة المعلومات ذاتها مرتين من أجل مقارنة النتائج، لأن هذا العمل قد يتسم بالتهور، بالإضافة إلى أنك تمتلك الكثير من قواعد المعلومات التي يمكنك أن تقرأها.

يمكنك إشباع رغبتك في التنوع عن طريق قراءة الهالات باستخدام يدك اليسرى في بعض الأحيان، ويدك اليمنى في أحيان أخرى.

ستلاحظ أثناء تجاربك هذه أن استخدام إحدى يديك أسهل من استخدام الأخرى بالنسبة إليك. يمكنك من الآن فصاعداً أن تعتبر تلك **اليد** التي تستخدمها منذ الآن فصاعداً خلال قراءتك للهالة.

كيف تستخدم هذه التقنية **مع شخصٍ غيركَ أنت؟** إذا كنتَ تريد أن تقرأ شخصاً آخر فدعه/أو دعها تقترب منك. ضع يدك على بعد سنتيمترات قليلة من الجسم، أي مثلما تفعل مع نفسك تماماً.

اشرح للشخص الآخر منذ البداية بأنك تحتاج إلى الهدوء. ولا تنسَ عملية التجهيز الخاصة بك بمجرد تواجد شخص آخر بالقرب منك. إنك بحاجةٍ إلى الهدوء لذلك تجنّب التحادث مع ذلك الشخص. إن التحادث قد يشتت الانتباه أكثر من مضغ اللبان! أتمِم هذه التقنية قبل أن تتلفظ بكلمة واحدة.

أما بالنسبة إلى **الوضعية**، فيمكنك أن تجد طريقةً مريحة كي تمسك بيدك موقع مركز القوة الروحية، بحيث تواجه راحة يدك الشخص الذي هو موضوع بحثك. يعمد بعض الأطفال حديثي الولادة أحياناً إلى رفع أيديهم بطريقة غريبة ويُظهرون التوتر، ثم ينسون أن يتنفسوا. هل تجد في هذا الأمر أي مساعدة؟ لا أظن ذلك في الواقع.

إذا توترت يدك فسيتعيّن عليك أن تفعل كل ما بوسعك كي تجعلها في حالة استرخاء. ابدأ من جديد. يُظهر لك الرسم السابق وضعية يدٍ في وضعٍ **مريح**.

الاتصال بالنظر

سأشرح الآن الصيغة البصرية من قراءة الهالات. يفضّل بعض الأشخاص هذا النوع من قراءة الهالات، بينما ينفر منه آخرون. إن امتلاك الخيار في هذا الشأن هو أمر مريح، أليس كذلك؟ أعتقد أنك لن تحدد أي نوعٍ تفضّله حتى تجرّب الطريقتين.

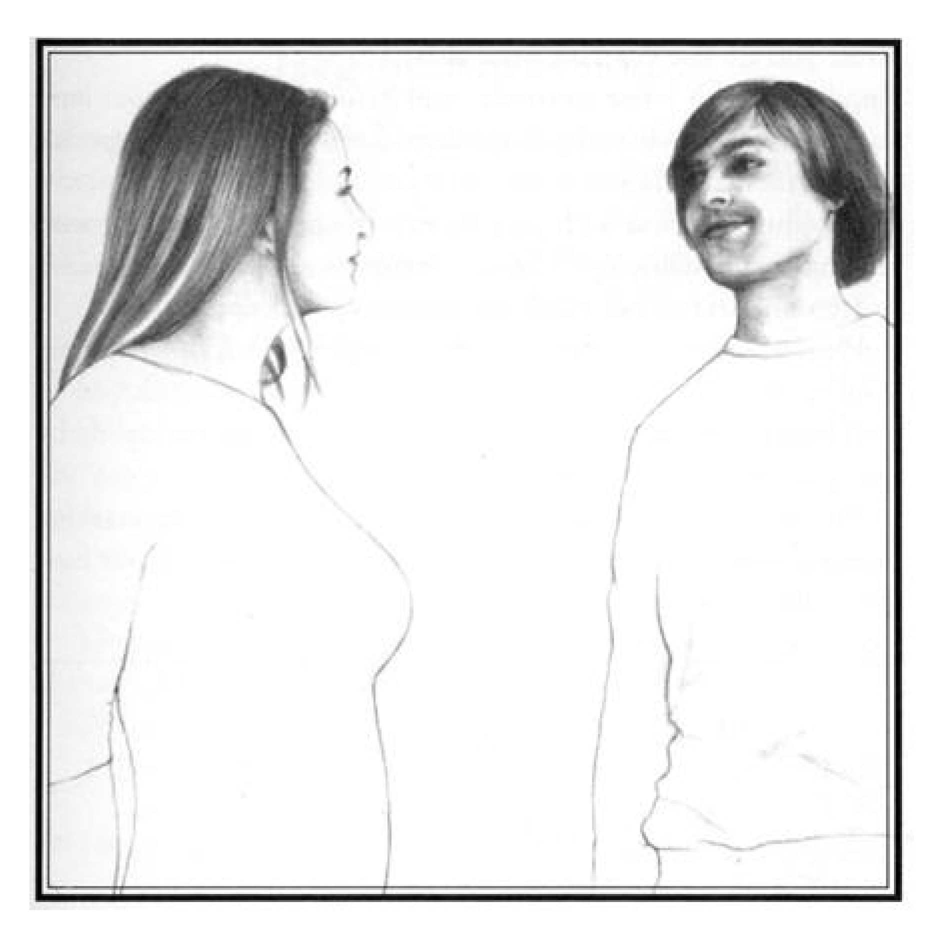
التجهيزات المطلوبة: ستحتاج، عداك أنت، إلى مرآة كي ترى نفسك، لكن الضوء ليس مهماً جداً في هذا المجال. يمكنك أن تختار درجة الضوء التي تريح عينيك. إن المرآة المثبتة على الجدار، مثل تلك الموجودة في الحمّام هي أسهل للاستخدام من المرآة التي تُحمل باليد. أما إذا اخترت أن تحمل مرآتك فيجب أن تتذكر أن تحملها بوضعٍ مستوٍ.

أنصحك أن تختار مركز القوة المتعلق بالروحانية لتجربتك الأولى، وهو المركز الذي يقع في الجبهة تماماً، ويحتوي على قاعدة معلومات "أسرع طريقة للتطور".

الوقت المطلوب: خصّص فترة خمس دقائق. يُحتمل أن تبدو مرتاحاً، لكن ليس إلى درجةٍ كبيرة.

الأعمال المطلوبة:

1. قف قرب المرآة بحيث تتمكن من رؤية نفسك على مستوى العينين. تدرّب على التطلع **بشكلٍ مستوٍ**.
2. أغمِض عينيك بعد ذلك وطبّق **عملية التجهيز**.
3. اختر **قاعدة معلومات مركز قوةٍ روحية** كي تتقصاها. يمتلك كل مركز قوةٍ روحية موقعاً يتطابق مع جزءٍ من الجسم المادي. سبق لي أن نصحتك أن تختار مركز القوة الروحانية لتجربتك الأولى، وهو يقع في الجبهة، ويحتوي على قاعدة معلومات تدعى "أسرع طريقة للتطور".
4. وجّه نظرات عينيك نحو مركز القوة الروحانية. قم **بعملية الاتصال plug-in!** اكتف بالنظر، ولا تبذل مجهوداً كبيراً كي ترى أي شيء بالتفصيل. إن هذه العملية تشبه لعبة تخبئة وجهك عن طفلٍ صغير، ولا تحتاج هنا إلا إلى الاتصال البصري.
5. والآن، أي بعد أن أنجزت عملية الاتصال، **اطرح** سؤالاً على نفسك مثل "ماذا يفيدني/أو يفيده/أو يفيدها التطور بطريقة أسرع؟" فكّر في هذا السؤال في أعماقك بنبرة الصوت الذي تستخدمه في تفكيرك العادي. (انتبه، في حالة ما إذا كنتَ تتساءل، فأنت غير مضطر لتحريك عينيك نحو فم أي شخص كي تسأل نفسك سؤالاً ذهنياً. أليست هذه طريقة متقدمة لقراءة الهالة؟).
6. **اطرح السؤال** على الفور بحيث تتمكن ذاتك الداخلية من الإجابة، بدلاً من شخصيتك العادية اللبقة. أغمِض عينيك، وخذ عدة أنفاسٍ عميقة واستسلم للاسترخاء.
7. **تقبّل الإجابة**. ستأتي المعلومات إليك، بل إنها ستأتي بطريقةٍ طبيعية. ثق بها.
8. **قدّم الشكر** على المعلومات التي قد تلقيتها.



الرسم 4. الاتصال بالنظر

أجرى الشاب الذي يبدو في هذا الرسم عملية الاتصال بطريقةٍ مثالية.

- ما هو الأمر الذي *لا* يقوم به؟

يمكنك إيجاد الإجابة في الصفحة التالية.

اقرأ المقطع التالي بعد انتهائك من التمرين:

يساعدك التآلف مع الوعي الداخلي [الباطن] على الوثوق بقراءاتك التي تجريها للهالات؛ لذلك فإنه من الأفضل أن تمارس التأمل بشكلٍ يومي، وأن تصلي، وتمارس التنويم المغنطيسي الذاتي، أو التمارين الروحية.

لا يساعدك التآلف مع ذاتك الداخلية بطريقةٍ عرضية على تحسين قراءاتك للهالة فقط، لأنك سوف تصبح شخصاً أكثر اتزاناً يسهل التعامل معه. يساعدك هذا الأمر في كل علاقاتك.

آمل منك أن لا تتوقع حدوث تجربةٍ كبيرة ومبهرجة، لأنك سوف تدخل عالماً دقيقاً غير ملحوظ، أي مثل كل الأمور المتعلقة بالهالات.

يمكنني أن أبرهن هذه النقطة أمامك الآن في ما لو كنتُ أدرّبك شخصياً، وذلك عن طريق القيام بأمرٍ يعاكس ما هو دقيق subtle.

يُحتمل أن أرمي بكرسي على الأرض. إنك لا تتوقع أن يدخل ذلك الصوت المدوي بين أذنيك. (لكن ذلك هو أمرٌ جيد في الواقع).

إجابات عن اختبار الرسم 4

نلاحظ أن الشاب ينظر إلى جبهة الفتاة.

أميل إلى اعتبار هذا الأمر إنجازاً لأن الفتاة، وكما تلاحظ، تهدف إلى التحديق بعيني الفتى. هل تعتبر أن كل النساء هكذا!

لا تتعلق قراءة الهالات، مع ذلك، بالانتباه إلى تعابير الشخص الآخر الودية. أنصحك أن تحافظ على بساطة الأمور عند تطبيق تقنيات قراءة الهالات. طبّق التقنية فحسب من دون أي إضافة.

أما بالنسبة إليّ شخصياً، فإنني لا أميل إلى الابتسام لأي شخصٍ أثناء قراءة الهالات، ولا إلى رواية النكات، ولا إلى تدخين السجائر، أو مضغ اللبان [العلكة]، أو إلى دندنة أغنية حب.

لا تعتبر نفسك مضجراً لأنك خصّصتَ دقائق قليلة للقيام بأمرٍ واحدٍ فقط، وهو قراءة الهالات. أطلب منك فقط أن تحافظ على هدوئك. خذ إلهامك من الرجل اللبق في هذا المجال.

الاتصال مع صورة

يعمد عدد كبير من أصدقائك وزملاء عملك إلى إرسال صورهم بالبريد الإلكتروني في مواقع الشبكة الاجتماعية، أو في المواقع الأخرى. هل تستطيع قراءة هذه الصور؟

هل تمتلك قراءة الصور النكهة ذاتها؟ (Does a nacho have crunch?)

بعد أن تنتهي من التمرّن على أشخاص لا يهمك أمرهم كثيراً يمكنك أن تطلب من حبيبتك، أو من زبونك إعطاءك صورة كي تقرأها على الفور.

التجهيزات المطلوبة: اقرأ صورة واحدة في كل مرة.

ما هو نوع الصورة المثالية؟ يجب أن تشمل الصورة كامل جذع الشخص. يتعيّن عليك أن تختار منظراً أماميًا للشخص الذي ترغب في قراءته، واستخدام الصورة التي تتضمن شخصاً واحداً فقط، وعلى الأقل في فترة البداية.

أما إذا كنتَ ترغب في قراءة صورة كل صديق لك في كل مواقع الشبكة الاجتماعية فبإمكانك أن تفعل ذلك، لكنك سوف تحتاج إلى صورةٍ منفصلة لكل شخص.

الوقت المطلوب: يتطلب العثور على تلك الصورة فترةً أطول من قراءتها التي ستستغرق خمس دقائق.

ما هو المطلوب:

1. **قف** بحيث تحمل صورتك عالياً على مستوى العينين. سيقوم دماغك بمعالجة المعلومات بشكلٍ أفضل في ما إذا تطلعت إلى الصورة من الأعلى نحو تلك الصورة. أما إذا كنتَ تتطلع إلى شاشة حاسوب، فإن ذلك الوضع يُعتبر ممتازاً بدوره. اجلس بارتياح بحيث تتمكّن من التطلع مباشرة إلى قاعدة معلومات مركز القوة الروحية الذي اخترتَه.
2. أغمِض عينيك وطبّق عملية **التجهيز** الخاصة بك.
3. يمكنك الآن اختيار **قاعدة معلومات مركز القوة الروحية** الذي تريد أن تتقصى عنه. يمتلك كل مركزٍ من مراكز القوة الروحية موقعاً يتطابق مع جزءٍ من أجزاء الجسم المادي. أنصحك، إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تطبّق فيها هذه التقنية أن تختار مركز القوة الروحية، وهو المركز الذي يقع تحت منطقة العنق مباشرة في أعلى الصدر. دعنا الآن نستكشف قاعدة المعلومات المتعلقة بحسّ الفكاهة. (ستتمكّن من قراءة قاعدة معلومات أي مركز قوةٍ روحية تختاره في وقتٍ لاحق، بما في ذلك تلك المذكورة في هذا الكتاب).
4. إجرِ **الاتصال** إما عن طريق اللمس أو النظر. تذكّر في كلتا الحالتين أن تستخدم الوضعية الصحيحة للصورة، أي بشكلٍ مستوٍ وبحيث تكون أمامك مباشرة.



الرسم 5. الاتصال مع صورة

ستجد، بالتأكيد، أنه من المفيد لك أن تقرأ الهالات من الصور. يُفترض أن يُظهر هذا الرسم الطريقة الصحيحة لوضع يديك عندما تنفذ الاتصال عن طريق اللمس.

- ما هو وجه الخلل في هذه الصورة؟
- لماذا عمدتُ إلى السماح للرسامة مايكي باستخدام "حق الفنان" هنا، حتى وإن تسبب ذلك بقدرٍ قليلٍ من عدم الدقة؟
- ما هو الأمر الذي يُظهره هذا الرسم تماماً حول الوضع الصحيح لليد المستخدمة من أجل قراءة الصور؟ (ستجد الإجابة في الصفحات التالية).
- إذا أردتَ تطبيق **عملية الاتصال** من خلال اللمس، تحسّس يديك عن طريق فركهما معاً بسرعة. ضع يدك بعد ذلك على بُعد سنتيمترات قليلة من أمام موقع مركز القوة الروحية. تذكّر أن تُبقي أصابعك معاً بدلاً من فصلها.
- إذا أردت الاتصال **بصرياً**، صوّب عينيك على موقع مركز القوة الروحية.

5. بعد أن تنتهي من عملية الاتصال يمكنك أن **تطرح سؤالاً** على نفسك مثل، "ما هو الأمر الذي يعطيني الإلهام بشأن حسّه/حسّها بالفكاهة؟" فكّر في هذا السؤال بعقلك مستخدماً نبرة الصوت ذاتها التي تستخدمها في تفكيرك العادي.
6. **أطلِق السؤال** على الفور بحيث تتمكن ذاتك الداخلية من الإجابة، وذلك بدلاً من شخصيتك العادية اللبقة. إن قراءة الهالات ليست عملاً ذهنياً بالتحديد.

   أغمِض عينيك لبرهة، ثم خذ أنفاساً عميقة. تابِع الجلوس، وحافظ على استيقاظك المريح. إنك لا تركّز هنا بل تُغمض عينيك فقط مع الإبقاء على يقظتك في الداخل.
7. **تقبّل الإجابة**. ستأتي المعلومات إليك تلقائياً، وبطريقةٍ طبيعية. يتعيّن عليك بعد إتمامك عملية الاتصال أن تثق بالإجابة مهما كانت طبيعتها.
8. **قدّم الشكر** على الإجابة التي تلقيتها. يعمد المبتدئون أحياناً إلى التشكيك بتجاربهم. إن أفضل طريقةٍ للتغلب على الشك هي في إظهار الامتنان. يُضاف إلى ذلك أن تقديم الشكر هو من آداب السلوك الحسنة. إن الشخص الذي استدعيته "كي تصبح عظيماً" ما زال في جوارك لذلك عليك أن "تشكره".

اقرأ هذا المقطع بعد إتمامك لهذه التجربة:

ما إن تتيقن أن التجارب الداخلية هي... *داخلية*...حتى تصبح قراءة الهالات أمراً سهلاً. وكلما **ارتحت** لهذا الأمر كله كلما كان ذلك أفضل بالنسبة إليك.

سأروي لك أمراً قد يساعدك في هذا المجال، وهو تلك النصيحة الجنسية المنسوبة إلى الملكة فكتوريا: "استلق على ظهرك، ثم فكّر في إنجلترا".

توجد طريقة أخرى إذا أردتَ أن تساعد ذاتك، وهي تتعلق **بالتشكيك بالذات**. توجد صيغٌ متعددة في هذا المجال وتشتمل على التساؤل عن مدى أهليتك لقراءة الهالات، والخوف من كونك شخصاً غريباً أو مصاباً بالجنون، وغير ذلك.

يجد المبتدئون أحياناً غرابة في قراءة الهالات من الصور. أعتقد أن الأمر لا يزيد غرابة عن الإمساك بسماعة الهاتف للتحدث مع شخصٍ ما على بعد أميالٍ عدة. هل أقدمت ذات مرة على هذا

الأمر الغريب؟

إجابات الاختبار: الرسم 5

دعنا نبدأ بالأمور الإيجابية. يُظهر هذا الرسم تماماً بأنك تمسك بالصورة بيد، بينما تطبّق تقنية الاتصال باليد الأخرى.

لاحِظ، كذلك، أن الصورة ممسوكة بوضع مستوٍ. ممتاز!

دعنا ننتقل الآن إلى الأجزاء التي تتضمن خللاً. هل لاحظت كيف أن اليد هي في وضع التحرك إلى الأعلى وإلى الأسفل بدلاً من تحرّكها إلى الجانبين؟ يا للغرابة!

إنني متأكدة تماماً من أن المرأة التي تظهر في الرسم كانت تحاول أن تضع يدها على مركز قوة التواصل. (وهذا هو ما طُلب من ميكي أن ترسمه). لكن كيف يُمكن لهذا الرسم أن يبدو إذا توجهت اليد إلى الجانبين؟

إن مجرد *التفكير* بالزوايا المطلوبة لهذا النوع من الرسم... يجعلني أحرّك عينيّ في رأسي كي تدورا مثل دواليب الهواء. ماذا بشأنك أنت؟

كان الأمر الوحيد والأصعب للرسم محاولة إظهار كامل وضع عملية الاتصال البصري مع صورة. كانت مايكي [الرسامة] ستضطر إلى رسم صورة صغيرة تضم رسومات دقيقة للوجه والعينين والصورة، وذلك من أجل إظهار زاوية الإمساك بالصورة والتحديق بها.

الحمد لله لأنك تستطيع استخدام مخيلتك من أجل تكملة رسمنا هذا. صحيح؟ حاول الآن التمرّن على كلا الخيارين الآن.

- أمسِك بالصورة على مستوى العين. اتصل مع **اليد**.
- أخفِض يدك بعد ذلك، واستخدم عينيك بدلاً من ذلك.

يمكنك الاختيار ما بين هذين الخيارين الممتازين، وأن تشعر بالاستمتاع بطريقة ثلاثية الأبعاد.

إذا أردتَ التغلب على الشكوك الرئيسة، فما عليك إلا أن تدرس مع شخصٍ تثق به ويمتلك قدرة قراءة الهالات من الصور العادية.

أو يُحتمل أن تضطر إلى اللجوء إلى قراءة كتابٍ مطولٍ يتحدث عن قراءة الهالات مثل، *قراءة الهالات من خلال كل حواسك*. هل تظن أن هذا الأمر مخيف؟

ملخص وصفات قراءة الهالات

يُحتمل أن يكون من المفيد بالنسبة إليك أن تراجع هذه المجموعة بكاملها كل ستة أشهر أو نحو ذلك. ستشعر بارتياحٍ كامل مع قراءة الهالات، سواء أكان ذلك مع نفسك أو مع الآخرين،

وسواءٌ شخصيًا أم من الصور. سأقدّم لك في ما يلي قائمةً بالتقنيات التي أوردناها في الصفحات السابقة.

- حدّد نية.
- عملية التجهيز.
- اختيار هالة بهدف قراءتها.
- إتقان مفهوم الاتصال.
- الاتصال بواسطة اللمس.
- الاتصال بواسطة النظر.
- الاتصال مع صورة.

10 أسئلة سيئة بالفعل

أتذكر كم كان الأساتذة يقولون: "ليس هناك من شيء اسمه سؤال سيئ (سيّء)".

حسناً، إنهم لا يقولون الحقيقة، لأن بعض الأسئلة هي سيئة جداً بالفعل. ويُحتمل أن يصل الأمر مع بعض الطلاب إلى حد تدمير الذات إذا زادت هذه الأسئلة سوءاً.

لقراءة الهالات، سأقدم لك هنا بعض الأسئلة المفرطة بالسوء. لكن هل تستطيع أن تخمّن ما هو السبب الذي يجعل هذه الأسئلة بهذا السوء، وذلك قبل أن أحاول الإجابة عليها من جهتي؟

1. **لم أحصل على ما أتوقعه عند قراءة الهالات. ما هو السبب؟**

توقعاتك. إن توقعاتك بشأن ميزات محددة يمتلكها شريكك هي شيء، لكن توقعك بأن تتطابق تجربتك مع الهالات مع توقعات مسبقة هو أمرٌ آخر. يمكنك إجراء بعض الأبحاث على الفور (وهو سببٌ كافٍ يدفعك إلى قراءة هذا الكتاب في الواقع).

2. **لماذا لا أستطيع أن أجلس باسترخاء وأشاهد الألوان، أي كما يحصل عند مشاهدة التلفزيون؟**

آه، تستطيع ذلك، لكن يتعيّن عليك أن تجلس وتنتظر وقتاً طويلاً بالفعل. إن ما قد طلبته هو محض خيال. يتوقع بعض الناس حصول هذا الأمر في علاقاتهم الغرامية. لكنك لستَ منهم، أليس كذلك؟ دعنا نتوقع الحقائق، وليس الخيال.

3. **ما الذي حدث معي عندما أجريت هذا التمرين، هل هذا طبيعي؟**

الأمر ليس هكذا! هل أنت بحاجة بالفعل إلى التأكد من أنك طبيعي قبل أن تسمح لنفسك بالتنفس، أو بالعطس، أو التجشؤ؟ إن قراءة الهالات هي عملية طبيعية مثل أي من هذه العمليات الثلاث ما إن تتخلص من رغبتك في إتمام العملية بصورة مثالية. ثق أن طريقتك هي مناسبة تماماً.

4. **هل سيصل الآخرون إلى النتائج ذاتها التي توصلت إليها عندما يقرأون هالة شخصٍ ما؟**

يُحتمل أن يكون الجواب لا على هذا السؤال. دعنا لا نخلط العلم الصعب مع فن قراءة الهالات، لأن قراءة الهالات تستلزم الصدق الشخصي. يحدث الشيء ذاته مع الشريك لأن كل ما يهم هو كيفية شعورك بالمودة تجاهه. يمكنك أن تعتبر قراءة الهالات تحضيراً كافياً بالنسبة إليك كي تثق بنفسك في الحياة. ونقطة على السطر.

5. **أمضيت عشر دقائق كاملة في هذا السبيل، لكنني لم أتمكن من هذا العمل بعد. لماذا لا تعطيني طريقة أسرع؟**

رويدك قليلاً هنا، لقد انتظر بعضنا أكثر من عشر دقائق كي يصل إلى النشوة. إن أفضل الأشياء في هذه الحياة قد تكون مجانية، لكن بعضها أيضاً يتطلب قليلاً من الوقت.

6. **لماذا لا أمتلك ثقةً أكبر في نفسي؟**

إن تعذيب نفسك بهذا السؤال، ما دمنا نتحدث عن الوقت، هو مجرد مضيعة للوقت. يماثل هذا الوضع عندما قلتَ في المرةِ الأولى التي تعلمتَ فيها قراءة الكلمات: "لستُ واثقاً تماماً من نفسي. ما خطبي؟".

دعنا نعود إلى موضوعنا. إنك تتمتع بالحرية الكاملة التي تجعلك تختار إجراء تحليلٍ نفساني، أو تكتفي بإتمام صف الحضانة. لديّ حدس يقول بأنك أخذت الخيار الصحيح.

يستتبع تعلم أمرٍ جديد الشعور بعدم الأمان، لكن إياك أن تركّز على هذا الأمر. أنصحك أن تُبعد الشك بواسطة التعلّم.

7. **كيف يمكنني أن أقرأ الهالات وسط الضجيج؟**

تمرّن في غرفةٍ هادئة إذا أمكنك ذلك، أي حيث لا يوجد ما يشغل انتباهك. لا أقول لك بأنك تحتاج إلى جزيرة صحراوية، لكنك لست بحاجة إلى وجود شاشة تلفزيون مسطحة، أو سماعات أذن.

8. **هل من الممكن أن نقرأ الهالات بطريقة صحيحة ونحن في حالة من السكر الشديد؟**

إن شرب كمية من الخمور، وحتى لو كانت قليلة، تعتبر مفرطة. إياك أن تحاول قراءة الهالات أثناء شعورك بالنعاس، أو بالغضب، أو عندما تكون تحت تأثير المواد الكيميائية التي تتناولها في أوقات استرخائك. إذا قرأت الهالات بدقة فسيتعين عليك أن تبدأ وأنت في حالات يقظتك العادية.

يحملك الفهم العميق إلى مستويات عالية بشكلٍ طبيعي.

9. **هل أن إرسال رسائل سريعة يعيق العمل؟**

بالتأكيد. يتعيّن عليك تأجيل كل الأعمال الأخرى حتى تنتهي من تمرين قراءة كل هالة. ستجد بعد ذلك الوقت الكافي كي تُبلغ أصدقاءك.

لماذا نعتبر أنه من المهم جداً أن نتجنّب أي نوعٍ من أنواع الانشغال بمهماتٍ أخرى أثناء قراءة الهالات... أو الوجوه أو لغة الجسد؟ فبالرغم من أهمية ذلك الانشغال إلا أن هذا التجنّب يضمن أن وعي الشخص سيظل على السطح.

10. **ماذا يحدث إذا أردت أن أكون على ثقة مطلقة عندما أقرأ الهالات؟**

يمكنك أن تتذكّر كلمات النبي موسى ووصاياه العشر المحفورة على صخرٍ من الغرانيت.

دعنا نعود الآن إلى الجدية لنقول إنك إذا كنتَ تحتاج فعلاً إلى أن تكون الأمور واضحة وصلبة (أي كالصخر)، فإن ذلك يعني أنك لستَ متحضراً بعد لقراءة الهالات.

لا بأس في ذلك. يمكنك أن تفتح هذا الجزء من الكتاب مرةً في الشهر وأن تتسلى بالتمارين. أما عندما تصبح جاهزاً فإنك سوف تعرف حتماً. لكنك تستطيع، قبل الوصول إلى هذه المرحلة، أن تجري قراءة للغة الجسد وبالعمق، بالإضافة إلى قراءة الوجه، وهو الأمر الذي يعطيك إدراكاً أعمق من ذلك الذي يشعر به معظم الناس.

القسم الثاني

50 طريقة لقراءةٍ أعمق

الإدمان، كيميائيًا

أنصحك أن تتجنب الانتقال إلى فندق المواساة (الحسرة) Heartbreak Hotel لأنه مكلفٌ جداً. يمكنك الآن أن تتعلّم قراءة العلامات التي تترافق مع مشاكل المخدرات أو شرب الكحول.

لغة الجسد

لا تبدأ لغة الجسد بإظهار علامات الإدمان إلا بعد مضي وقتٍ طويل. سيبدأ ذلك الشخص **بالارتعاش** والهزال في آخر الأمر، أو يمتلئ بطنه بالجعة، أو أنه يُظهر علامات واضحة أخرى تدل على المشكلة. لكن لعلك ترغب في معرفة الحقيقة قبل أن يتحوّل الشخص الذي تحبه إلى مجرد حطام.

يحدث الأمر ذاته في مكان العمل، فمن ذا الذي يريد مساعدتك في العمل بعد أن يعرف بأن عطر شريكك المفضّل هو شيء يشبه شراب البوربون [من أنواع الويسكي]؟

يُمكن للعينين، وبعيداً عن ملامح الوجه الأخرى، أن تعطي دلائل على تعوّد المرء على تأثير الكحول. كما تؤشر **العينان المتوسعتان** [حدقتان متوسعتان] على المخدرات عندما لا يكون الضوء ساطعاً جداً. أما إذا كان شريكك يستخدم نظارات الشمس داخل المنزل فلعلها إشارة على أن شريكك يتعاطى المخدرات.

توجد علامات خطرٍ أخرى تدل على وجود المشروبات أو المخدرات، وهي وجود **احتقان دموي** في العينين، أو في العينين المغلقتين جزئيًا.

إذا كنتَ كئيباً فإن العينين قد تكشفان عن **علامات روحية** تدل على الإدمان. هل تشعر بالاعتلال أو بالخوف عندما تلتقي عيناك بعيني شريكك؟ يُحتمل أن تكون روح ذلك الشخص تحاول المقاومة أو الصراخ أو الاستسلام في أعماق العينين. أنصحك أن لا تتجاهل تجربةً مثل الضعف الذي تشعر به في أعماقك.

يُحتمل أن تكون **لغة الجسد المبالغ فيها** علامةً على التسمّم، لكن احذر الإشارات المفرطة أو المتقطعة، والارتجاف، أو عدم احترام القيود الاجتماعية.

يُحتمل أن تصبح **نوعية الصوت** مبالغاً فيها عندما يكون الشخص تحت تأثير المخدرات [أو الكحول]، لأن الحديث المتداخل [أو التمتمة] أوضح علامةً في هذا الاتجاه. توجد علامات صوتية

أخرى مثل الصوت الصاخب، والتكلّم بصوتٍ عالٍ، والمحادثة المتباعدة على شكل همسات، أو غير ذلك من المبالغات الصوتية.

يُمكن لمظاهر **النظافة** الشخصية أن تُظهر دمار خلايا في الدماغ. احذر عدم الاهتمام بالمظهر الشخصي، مثل الشعر غير المسرّح، والأظافر المتقصفة، والثياب المتجعدة.

وإذا كان شخصٌ ما يعاني من مشكلةٍ خطيرة في الشرب فلعلك سوف تلاحظ أيضاً لغة جسد ملفتة بشأن **مصدر المشروب**. يُحتمل أن يُعتبر ذلك نوعاً جديداً من "عادات العمل". امتلكت إحدى الموظفات التي عملت لديّ سابقاً مصدراً للكحول لم أستطِع كشفه. لكن عندما رأيتها تُكثر من بخّ فمها بمعطّر الأنفاس علمت من رائحته أن الآخرين الموجودين في قاعة العمل يعتبرونه "عطر بنكهة النعناع". استطاعت هذه الموظفة أن تتظاهر بطريقة بارعة بأن كل شيء على ما يرام.

يؤسفني أن أعتبر **الصبر المفرط** إشارةً إضافية تدل على الإدمان على المخدرات، وعلى الأخص عندما يكون الصبر مطلوباً منك أنت بالذات. هل سبق لك أن لاحظتَ شخصاً ما يؤجل إجراء مكالمة هاتفية بسيطة، أو عملاً منزلياً روتينياً، أو يماطل في تسليم إحدى السلع؟ هل قال لك أحدهم "كن صبوراً" بعد أن طلبت منه بكل احترام أن يقدّم لك خدمة.

يُحتمل أن تدل الطلبات المتكررة لالتزام الصبر على عدد مرات تناول الشخص الآخر للمشروبات الكحولية. ويُمكن أن تكون **لغة الجسد المفرطة في البرودة** أن توحي بما يلي: "دعني منك ومن حقيقتك السخيفة الخالية من تأثير الكحول. متى ستتعلّم الصبر؟".

قراءة الوجه

هل أنت مستعد لهذه المفاجأة! بالرغم من أن الوجوه تُنبئك بأمورٍ كثيرة، لكن لا تعتمد على سمات الوجه لكشف الإدمان على المواد الكيميائية [الكحول والمخدرات]. أما ما يُقال عن أن علامات الإدمان على الكحول واضحة فهو نوع من **الأساطير**. وقيل لنا، كذلك، أن نحذر تلك الحلقات العميقة التي تظهر تحت العينين، أو الأنف المنتفخ، أو الأوعية الشعرية المتحطمة. إن هذه المفاهيم الشائعة هي خاطئة، وخاطئة، وخاطئة. لماذا؟

يُحتمل أن تدل **الحلقات العميقة** التي تظهر تحت العينين فقط على التأمل الباطني. يعمد بعض الناس عندما تسوء الأمور إلى الاتجاه نحو الذات من أجل إيجاد الحل (أو كي يلقي اللوم على نفسه/نفسها) وهو الأمر الذي يؤدي إلى ظهور هذه الحلقات العميقة. وهكذا إذا اكتشفتَ هذه الحلقات تحت عيني شخص مدمنٍ على الكحول فإن ذلك يعني بأن الشخص هو من المدمنين المتأملين في مشاعرهم.

ترتبط **مقدمات الأنوف المنتفخة** مع حالة الأمان المالي. إن الاعتياد على المخدرات الغالية الثمن قد يدفع بشخصٍ ما، عبر السنين، إلى أن تصبح مقدمة أنفه منتفخة بعض الشيء. لكن هل تحتمل رؤية هذه المقدمة تكبر مع الوقت؟

تدل **الأوعية الشعرية الظاهرة للعيان** على الإجهاد. أنصحك أن تفسّر هذه الظاهرة بحسب مواقع الأوعية. ترمز حُمْرة الوجه النَّضِرَة إلى منطقة الحياة التي تخضع للشعور بالإجهاد، مثلاً، تدل الأوعية الشعرية الظاهرة للعيان على الخدين على السلطة، أما الأوعية الظاهرة للعيان على مقدمة الأنف فتدل على القلق بشأن الشؤون المالية.

لا أنصحك بأن تلقي باللائمة على الإدمان، مع ذلك. يُمكن أن تتسبب الأوعية الشعرية الظاهرة للعيان عن الإجهاد في مكان العمل... أو قد تكون تأثيراً جانبياً من تأثيرات تسلّق الجبال.

إذاً، أين يعثر قارئ الوجه على العلامات التي تدل على الإدمان على المشروبات الروحية؟ لاحِظ **التماع العينين**، أي كيف يشع الضوء من العينين. يُمكن أن تؤشر النظرة المتعبة إلى مشكلة مع المخدرات أو المشروبات. تعوّد على أن تحب ذلك الوميض الصحي عندما تلاحظه!

الهالات

يبرز الإدمان، على مستوى قراءة الهالات، مثل الإبهام الملتهب... وذلك إلى درجة تدفعك إلى الشك بوجود الإدمان على المخدرات حتى قبل أن تستطيع تطوير مهارة كبيرة في مجال قراءة الهالات بوعي.

سأقدم إليك هذه المعلومة الثمينة! إذا شاركتَ شريكك في تناول المادة ذاتها فلعلك ستشعر بالانجذاب بدل القلق. إن الرجال الذين يشربون في المناسبات الاجتماعية، على سبيل المثال، قد يصابون بضعف تجاه المشروبات الروحية.

كيف يمكنك أن تحمي نفسك من أزمة الوقوع في الحب مع أحد المدمنين؟ يمكنك أن تتجنب المشروبات الكحولية. يمكنك بعد ذلك أن تخرج مع شريكك، وأن تقرأ هالته/أو هالتها. (يمكنك استخدام رسم مراكز القوة الروحية الذي تراه في داخل الغلاف الأخير للكتاب كمرجعٍ سريع).

يظهر الإدمان على المخدرات في الهالات. كما أن قواعد معلومات مراكز القوة الروحية تفضح **المدمن السري** على المشروبات الكحولية، وهو الشخص الذي يخفي المشروبات عن الأعين، لكن من غير طائل.

يظهر *الاعتماد المزمن* على الكيميائيات بشكل خاص في قاعدة معلومات الصحة في مركز القوة الروحية المتعلقة بالجسم. وإذا أردتَ أن تعرف ما إذا كان الإدمان مزمناً أم أنه حدث منذ فترة قصيرة، فيمكنك أن تبدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه إلى وعيك الباطن [الداخلي]، ثم كن عظيماً

Get Big، ومن ثمّ حدد نيةً معينة وذلك كي تعلم حقيقة هذا الشخص. (إذا أردت الحصول على تفاصيل أكثر فانظر فقرة عملية التجهيز الخاصة بك).

يمكنك الآن أن تجري عملية الاتصال وأن تسأل: "ما هو مدى صفاء نظام الجسد – العقل – الروح المتعلق بهذا الرجل/أو هذه المرأة؟".

أما الشخص الذي يشرب الكحول في المناسبات الاجتماعية، أو ذلك الشخص الذي يلجأ إلى الترفيه عن نفسه في *بعض الأحيان* بتناول المشروبات الكحولية، فيلاحَظ أن مقدار التشوش في هالته ضئيل جداً. لكن عندما يُفرط المرء في شرب هذه الكحوليات فإن التشوش يصبح ملحوظاً جداً. (نلاحظ أنه إذا داوم المدمن على عملية شفائه من الإدمان فإن ذلك سوف يظهر لحسن الحظ).

يوجد مكان مفيد آخر يمكننا أن نستنتج منه وجود الإدمان على المشروبات الكحولية، وهو قاعدة معلومات مواجهة الواقع في مركز القوة الروحانية. اتصل، واسأل السؤال ذاته الذي طرحتَه سابقاً على مركزٍ آخر للقوة الروحية، "ما هو مدى صفاء نظام العقل – الجسد – الروح لدى هذا الرجل/المرأة؟".

ستتعلم مع التمرين أن تميّز التشوشات الناتجة عن مختلف الكيميائيات بدءاً من الهيروين القوي والمقلق، وانتهاءً بالذهول الناتج عن السُكْر. أنصحك مع ذلك أن لا تفعل ذلك إذا كنتَ من المتعاطفين مع الغير [التوحد العاطفي] Empath.

ما هذا؟ يمتلك **المتعاطفون** ميزةً ترافقهم لمدى الحياة وهي معايشتهم مباشرة لتجارب الآخرين. أنصحك أن لا تعمد إلى القيام بالكثير من قراءة هالات أي شخص شديد الاضطراب إلا بعد أن تصبح ماهراً في عملية الاعتناق العاطفي، أي عندما تصبح متوحداً Empath.

يُلاحظ أن مركز القوة الروحانية Spirituality Chakra يقوى بشكلٍ متكافئ نتيجة تناول جرعةٍ مؤقتة عالية من المشروبات الكحولية (أو المخدرات).

لكن هذا صحيح في الظاهر فقط. إن العين الثالثة سوف تتقلص بشكلٍ سريعٍ جداً، وكأن المرء أخذ حماماً بمياهٍ باردة. وإذا أراد الناس أن *يكتسبوا* وعياً روحياً كبيراً، فعليهم أن *يكتسبوا* عيناً ثالثةً كبيرة تتسق مع باقي الهالة.

كيف يمكننا التوصل إلى هذه المرحلة؟ افعل ما بوسعك كي تجعل كل يومٍ مهماً بالنسبة إليك. حافظ على لياقتك البدنية، بالإضافة إلى القيام بالتمارين الروحية المنتظمة.

امرح مع السكارى... في التلفزيون

عندما تعتاد على قراءة كيفية تغيّر الهالات عندما يكون شخصٌ ما في حالة السكر فسيصبح بإمكانك أن تستمتع بنوع متطورٍ جدًا من الترفيه، والذي أطلق عليه تسمية مشاهدة الهالات في التلفزيون والأفلام السينمائية.

ستجد لدى قراءة الناس بشكلٍ أعمق مرحاً كبيراً عندما يؤدي الممثلون المشاهد التي تُظهرهم وهم تحت تأثير الكحول.

يشاهد معظم الناس هذه المشاهد بشكلٍ سطحي، لذلك يقتنعون بتلك الحيَل القليلة للغة الجسد. لكنك أصبحتَ أكثر اطلاعاً بشكل يحميك من الانخداع بها.

تبقى هالة الممثل هادئة وواعية تحت ستارٍ من حيَل لغة الجسد التي تظهر على السطح. إن هذا الأمر مليء بالمرح، بحيث إن استمتاعك بهذه المشاهد يزيد كثيراً عن السابق.

2 - إدمان الجنس

سأتحدث هنا عن أحد الأمور السيئة التي يُمكن أن تحدث للأشخاص الطيبين: أحياناً نرى أشخاصاً متوازنين يقعون ضحية الإدمان على الجنس. يقع ذلك الرجل/أو تلك المرأة، بشكلٍ قوي، في هذه المشكلة أحياناً بالرغم من عدم مواجهته/مواجهتها لها من قبل.

ما هو الضمان الذي بحوزتك كي لا تصبح واحداً من هؤلاء؟ أنصحك أن لا تخلط الهيام بالجنس مع الحب.

نلاحظ في حالة **الإدمان على الجنس** أن الجانب الجسدي قوي جداً بالرغم من كون معظم العلاقات الأخرى رهيبة. يُحتمل هنا أن يستحيل على المرء أن يتخلص من هذا الإدمان.

لكني أقول لك، مع ذلك، إن هذا أمرٌ في متناول يدك. أسرِع وأقرأ حبيبتك الآن بحثاً عن علامات تدل على الإدمان الجنسي!

أما في ما يتعلق بعلاقات العمل فهل يمكنك أن تعتبر أن حياة الآخرين الجنسية تهمك في شيء؟ يُمكن أن يكون إدمان الجنس كذلك، لكن من غير المحتمل أن تُناقش هذه **الهواية** في مقابلات العمل.

لغة الجسد

توجد مجموعة من وضعيات الجلوس والوقوف التي تُظهر أن الشخص مهتم بالجنس كثيراً جداً. أجل، تظهر هذه الوضعيات مع وجود كل هذه الملابس! (انظر الطريقة 46)

قراءة الوجه

ابحث عن **علامة الجمال** أو **شامة**، والتي تقع فوق الثُّرْمُلَة philtrum، أي المنطقة الواقعة ما بين الأنف والفم.

تدل هذه العلامة على توق قوي غير عادي عند صاحبتها لاعتبارها مثيرة جداً.

هل ستأخذ هذه الظاهرة شكل الإدمان على الجنس، أو أنها ستظهر على شكل اضطرابات في تناول الطعام، أو مجرد ارتداء ثياب مغرية؟ إذا لاحظت سلوك تلك الفتاة فسوف تعرف الجواب.

الهالات

يصلح هذا المستوى العميق جداً لأي عملٍ من أعمال التقصي عن الحياة الجنسية لشريكك، بما في ذلك البحث عن احتمال وجود إدمان.

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه إلى وعيك الباطن [الداخلي]، "كن عظيماً" ثم حدّد نيةً كي تعرف المزيد من الأمور عن هذا الشخص. (أنظر فقرة عملية التجهيز الخاصة بك].

اتصل مع قاعدة معلومات الثقة في مركز القوة الجسدية. اسأل بعد ذلك: "كيف يتعامل الرجل/ المرأة مع الثقة بالآخرين؟" لاحِظ مقدار الطاقة المتوفرة، وكل المعلومات الأخرى التي تتلقاها بصورة عفوية.

اتصل بعد ذلك مع قاعدة معلومات الحميمية في مركز قوة العاطفة. اسأل: "كيف يتعامل هذا الشخص مع منح الحب في العلاقات الحميمة؟" لاحِظ مقدار الطاقة المتوفرة بالإضافة إلى نوعيتها.

اتصل الآن مع قاعدة معلومات الغريزة في مركز القوة الجنسية. اسأل: "ما هي نوعية الطاقة الجنسية عند هذا الشخص؟" ماذا تلاحظ هذه المرة؟ إذا اكتشفتَ وجود طاقة تجاه الجنس أكثر بكثير مما هي تجاه الحميمية، أو تجاه الثقة المطلقة، فيا للأسف. (إلا إذا كنتَ تقرأ هالة مراهق/أو مراهقة، لأن الاهتمام غير المتجانس مع الجنس هو أمر طبيعي، بل صحي أيضاً).

شاعت في المدة الأخيرة ظاهرة الإدمان على الأفلام الخلاعية عبر الإنترنت، وذلك إلى درجة أنها أصبحت تبدو عادية تقريباً. إذا شكّكت بوجود مشكلة في هذا المجال لا تكتفِ بمجرد الشك. اقرأ هالة ذلك الشخص!

ماذا بشأن حياتك الجنسية أنت؟ يُحتمل أحياناً أن تميل حياتك الجنسية نحو إدمان الجنس. ابحث عن الحقيقة في ذاتك وليس عند معشوقتك فقط.

كيف يمكننا أن نميّز الفرق ما بين الانجذاب الصحي والإدمان؟ يترافق الإدمان مع وجود رغبة في ممارسة الجنس بكثرة، لكن من دون رغبة في الحميمية. أما الحياة الجنسية الصحية فهي، بالمقابل، تسمح بالاتصال عند كل مركز قوة روحية.

يُحتمل أن يكون الإدمان على الجنس مسلياً في أفلام **جايمس بوند**، لكن أنصحك بتجنبه في حياتك. يدل الإدمان على الجنس على وجود مشكلة، وليس على الحذاقة. يشعر المرء بمتعة عندما يظهر الانجذاب الصحي في الهالة التي يقرأها. هذا هو ما تستحقه في حبيبتك، وهذا ما تستحقه أنت لذاتك.

أيمكن أن تكون أنت مدمناً على الحب؟

ما هو الأمر الذي يميّز الشهوة [الرغبة] الصحية عن تلك الرغبة المقزِّزة التي بإمكانها أن تدمر حياتك؟ استكشف هالتك [حقل الطاقة عندك] كي تتمكن من تمييز الفرق. وهذه هي الطريقة.

طبّق عملية التجهيز الخاصة بك: انتبه إلى وعيك الداخلي، ثم كن عظيماً وحدّد نية كي تحصل على الوضوح بشأن هذا الشخص. (لتفاصيل أكثر انظر فقرة عملية التجهيز الخاصة بك).

تحدث مع حبيبتك عن علاقتكما لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 4 دقائق. تهدف هذه المحادثة إلى قراءة هالتك فقط. سيدفع الحديث عن هذا الموضوع بهالتك إلى التحوّل بحيث تكشف كل قاعدة معلومات في كل مركز من مراكز الطاقة الروحية الشخص الذي ستكونه عندما تكون مع شريكك.

- اتصل مع قاعدة معلومات الغريزة في مركز القوة الجنسية واسأل: "ما هو **مقدار** الطاقة الجنسية المتدفقة". دوّن المعلومات التي تلقيتها.
- حافِظ على اتصالك ثم اسأل: "ما هي **نوعية** الطاقة هذه الطاقة؟" تابع تدوين كل المعلومات التي تتلقاها.
- اتصل الآن مع قاعدة معلومات تلقي العاطفة الخاصة بك، واسأل: "ما هو مدى نشاط قاعدة المعلومات المتعلقة بتلقي الحب؟".
- اتصل مع قاعدة معلومات الحميمية في مركز قوة الاتصال لديك، واسأل: "ماذا يحدث الآن مع تشاركي بالحميمية في علاقاتي الغرامية". سجّل هذه الإجابة.

تفحص الآن الاستنتاجات التي لديك. ستلاحظ أن الإدمان يترافق مع إشارات عدم توازنٍ كبير ما بين الطاقة الجنسية والأمور التي وجدتها في قواعد المعلومات الأخرى.

لاحظتُ في الجلسات التي عقدتها لأجل بعض زبائني أن الارتباط كان معدوماً (أو أنه مشوّش إلى درجةٍ كبيرة) بينما الارتباط الجنسي كان أقوى بنسبة 20 ضعفاً. أقول أيضاً إن العلاقة التي تتميز بالاتصال الجنسي لكن مع قدرٍ قليل من التواصل ليست بالوضع السليم أيضاً.

يمكنك أن تبدأ بإجراء تغييرات منذ اليوم إذا لم ترضَ بما اكتشفتَه.

3 - الغضب

هل تتصوّر أنه بإمكانك أن تجلب قنبلةً موقوتة إلى بيتك؟ تأكد أن ما يساوي هذه القنبلة من الناحية البشرية ليس أكثر أماناً. أنصحك، لهذا السبب أن تفحص شريكك بحثاً عن الغضب الكامن فيه.

لغة الجسد

إذا أردت أن تبحث عن الغضب الكامن فسيتوجب عليك أن تتوقف عن التركيز على عينَي شريكك أو شريكتك الرائعتين. اتّجه جنوباً، لأن **الفكّين المشدودين** يعنيان الغضب الشديد.

ركّز على فم شريكك/شريكتك إذا أردتَ أن تعرف المزيد من المعلومات. إن بروز **العضلات في الشفتين** هو جزء من عملية الاستجابة الدقيقة التي تكشف عن وجود عاطفة مخبأة.

يُحتمل أن تكون قادراً على قراءة الرسائل التي تُنبئ عن وجود الغضب بصورة غريزية [عفوية]. وتظهر هذه العلائم حيث تتكوّر الشفتان، أو عندما تظهر عليهما إمارات الاستهزاء، أو عند انطباقهما بشدة.

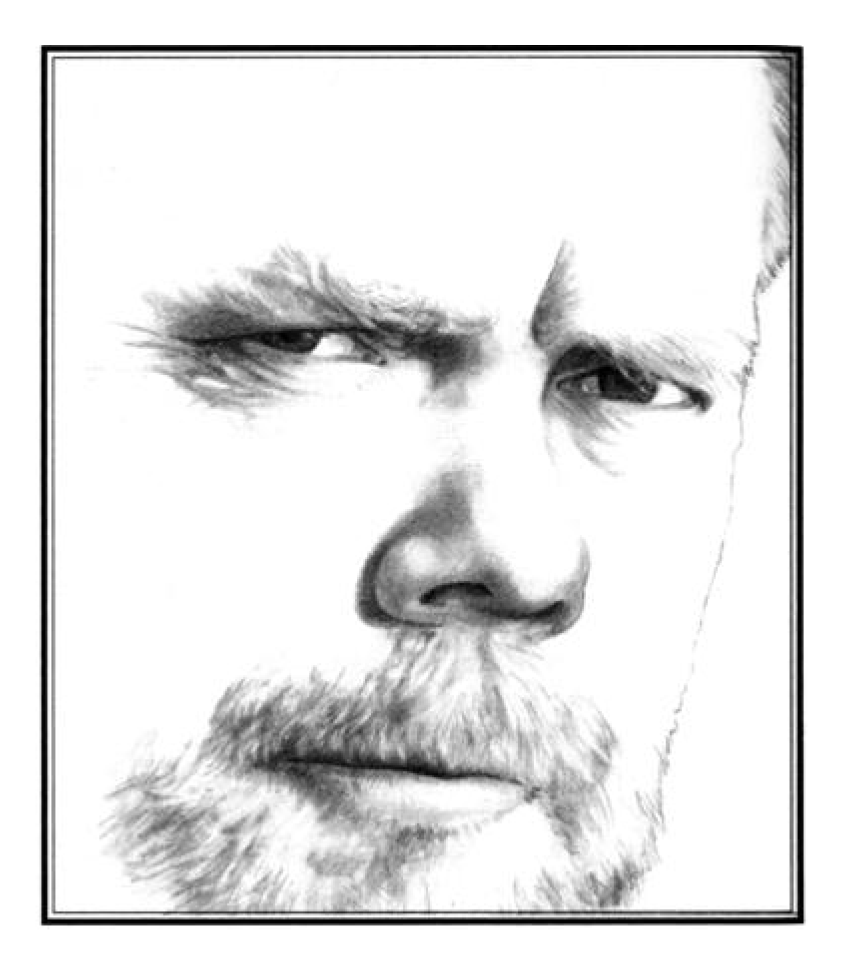
هل بدأتَ في قراءة الإشارات الدقيقة للغضب منذ وقتٍ قريب في فم؟ علّم نفسك أمام مرآة. يمكنك هنا أن تقلّد أشكال الفم عند الآخرين. اصطنع لنفسك وجهاً مختلفاً في كل مرة، ثم أغمِض عينيك، وخذ نفساً عميقاً ثم استنتِج مشاعرك.

قراءة الوجه

إن **مؤشرات** [أعلام] **الغضب** هي إشارات تسهل قراءتها للغضب الكامن. تبدأ هذه الخطوط العمودية من أحد الحاجبين ثم تتجه إلى الأعلى بخطٍ مستقيم. (أنظر الرسم التالي). لا تخلط ما بين مؤشرات الغضب وبين علامة الولاء التي تتواجد وسط الجبهة، وهي الخط العمودي الذي يدل على ميلٍ قوي للروحانيات.

أما من جهة الحاجب *الأيسر* فإن مؤشراً للغضب يدل على الغضب المختزن بشأن علاقة شخصية، بينما يرتبط مؤشر الغضب في الحاجب الأيمن على الغضب الشديد في مكان العمل.

إذا مال أحد هذين التغضنين نحو وسط الجبهة فإن ذلك يعني أن الغضب قد أخذ منحىً مختلفاً بعض الشيء. يتعيّن عليك، مع ذلك، أن تلاحظ أنماط هذه المؤشرات. (أما إذا كانت هذه المؤشرات في وجهك أنت، فأنصحك أن تبذل ما في وسعك كي تتخلص من العاطفة [المشاعر] المختزنة. إنك سوف تشعر بتحسنٍ في حالتك. وأحياناً تختفي تلك التغضنات الظاهرة أيضاً).



الرسم 6. مؤشرات الغضب

لاحِظ أن هذا رسمٌ لمؤشر غضب، لأنه يبدأ عند حاجب هذا الرجل وليس عند وسط جبهته.

من أي جهةٍ من وجهه يتحرك الخط في رسمنا هذا صعوداً؟ إنه يتحرك من الجهة اليسرى. (لا شك في أنك تعودت على قلب الجهات، أليس كذلك؟)

يمكنك أن تتأكد، انطلاقاً من موقع الخط، بأن مؤشر الغضب هذا بدأ كردة فعلٍ على مشاكل طال أمدها مع زوجته، أو ولده، أو والدة زوجته، أو أي شخصٍ آخر في حياته الشخصية.

التشكيك بثقافة التفاهة

يعلن جراحو التجميل هذه الأيام عن مهنتهم بشكلٍ جنوني. انتبه، إنهم يستطيعون بيع خدماتهم، لكن إياك أن تصدقهم عندما يطلقون على مؤشرات الغضب اسم "خطوط القلق".

إنها خدعة تسويقية يا أصدقائي، لأن الجراحين يعمدون إلى مداهنة زبائنهم المحتملين، لذلك لن يقولوا لهم: "إنكم مصابون بالغضب المزمن، لذلك سوف نساعدكم على إخفائه".

إنهم يقولون، بدلاً من ذلك: "دعونا نخفف من خطوط القلق هذه".

وبغضّ النظر عن التفسيرات التي تعطيها للتجاعيد التي تظهر على جبهتك (وهي تأتي بأشكالٍ عديدة) فإن إزالتها سوف تتسبب بشعور الشخص بالخدر الداخلي. هل يبدو هذا الوضع جذاباً بالنسبة إليك؟

سأعرض عليك الآن مثالاً آخر عن الثقافة التافهة والسخيفة الرائجة هذه الأيام. أنظر مجدداً إلى مؤشر السيد غضب الذي تراه في الرسم الموجود على الصفحة المقابلة. إنه يمتلك حاجبين منخفضين، أي حاجبين قريبين من عينيه. هل لاحظت ذلك؟

هل سبق لك أن سمعت أن الحاجبين القريبين من العينين يدلان على الغضب؟ خطأ. لكنه صحيح في حالة التعبير المؤقت فقط. يعود الحاجبان بعد هذه الحالة المؤقت إلى اتخاذ وضعهما الطبيعي الذي تعودا عليه.

دعنا ننظر إلى هذا الرجل مجدداً. هل تقول عنه إنه عابس؟ لا أظن ذلك، لأن عينيه لم تتضيقا، كما أن الشفتين مسترخيتان. لاحظ أيضاً أن الخط الرئيس الوحيد في جبهته هو مؤشر الغضب الوحيد.

لا، إن هذا الرجل ليس غاضباً في الوقت الحاضر. إنه مجرد رجلٍ يمتلك نوعاً معيناً من الغضب المختزن (الذي كان ملحوظاً في السابق). إنه لا يُظهر لنا في هذا الرسم لغة جسدٍ غاضبة. إنه يُظهر لنا معطيات وجهٍ تدل على تموضع طويل المدى للحاجبين.

إذاً، ماذا يعني الوضع المنخفض للحاجبين إذا كنا سوف نفسّره على أنه مجرد معطيات وجه بدلاً من تعبيرٍ معيّن؟ يؤشر هذا الوضع على **موهبة التواصل العفوي**.

يستطيع هذا الرجل أن يحرز نجاحاً عظيماً في الإذاعة. (لاحظتُ أن عدداً كبيراً من المذيعين الذين أجروا مقابلاتٍ حيةً معي على الهواء يمتلكون حواجب منخفضة. تساعد هذه الموهبة في أي مهنة تتطلب التفكير الفوري والتعبير عن أفكارك بسرعة).

يحرص جراحو التجميل على إقناع زبائنهم بتعديل موقع الحاجبين. أليس من الأفضل كثيراً أن تكتفي بتحسين وعيك! أنصحك أن تتعلّم التمييز ما بين مزاجية عابرة، وهو أمر يشكل موهبة مهمة، وبين ما يروّج له جراحو عمليات التجميل.

الهالات

سأورد الآن خبراً طيباً يتعلق بالغضب: ما من شيء يفوقه سهولة في ما يتعلق بقراءة الهالات. ستتعلم مع بعض التمرين أن تميّز بسرعة ما بين فورات الغضب المؤقتة، وبين الغضب المزمن. وعندها لن يستطيع أي شخص تخبئة غضبه عنك.

لماذا يُعتبر هذا الأمر مهماً؟ يُمكن للغضب المخبأ أن يكون خطراً، ومجنوناً، وسادياً، أو حزيناً فقط. دع قراءة الهالات تحميك. يستطيع الغضب أن يتموضع في أي جزء من أجزاء الهالة، لكن أهم الأماكن التي يجدر بك أن تبحث فيها هي مراكز الجنس، والعواطف، والتواصل [أو الاتصال]. يُستحسن أن تتفحص هذه الأماكن الثلاثة حتى في علاقات العمل.

يمكنك أن تبدأ بعملية التجهيز الخاصة بك: انتبه إلى وعيك الباطن، وكن عظيماً، ثم حدّد نية، وذلك كي تعرف حقيقة هذا الشخص. (يمكنك الحصول على تفاصيل أكثر في الفقرة الخاصة بعملية التجهيز).

طبّق عملية الاتصال عند قاعدة معلومات مركز القوة الجنسية، ثم اطرح السؤال التالي: "كيف يتعامل هذا الشخص مع الغضب؟

اتصل أخيراً عند قاعدة معلومات العفوية الموجودة في مركز قوة العاطفة، ثم اسأل: "كيف يتعامل هذا الشخص مع الغضب؟".

اتصل أخيراً عند قاعدة معلومات المواجهة – أو – الفرار في مركز قوة الاتصال، ثم اسأل: "كيف يتعامل هذا الشخص مع الغضب؟".

يُحتمل أن تُدهشك النتيجة التي قد تحصل عليها. يشمل ذلك الأمور التي تكتشفها إذا قرأت نفس قواعد المعلومات تلك عندك أنت.

هل الغضب موجود في كل مكان

ماذا تفعل لو أن كل هالةٍ تقرأها تُظهر قدراً كبيراً من الغضب؟ توجد احتمالات إما أنك تتصورها، وإما أنك تستجلبها. اعتبر أن هذه هي دعوة لك كي تستثمر في تقديم الاستشارات. إنك سوف تقطف ثمار النجاح في شعورك بصفاء أكبر، وستكتشف نجاحاً أكبر في العمل وفي علاقاتك الشخصية.

4 - الأخذ والعطاء المتوازنان

إن أحد أروع جوانب الحب هو العطاء... إلى أن تدرك أخيراً أنك كنتَ تقوم بأكثر مما هو مطلوب منك بكثير. يُمكن للعلاقة أن تكون قد وصلت إلى مرحلة استحالة الإنقاذ. لكن إذا تمكنت من ملاحظة المشكلة في وقتٍ مبكر، فسيمكنك إنقاذ هذه العلاقة بسهولة نسبية.

ابدأ اليوم. يُحتمل أن يبدو كل شيء على ما يرام على السطح، لكني أنصحك أن تقرأ الأمور بشكلٍ أعمق. دقّق في علاقةٍ واحدة كل مرة. من منكما يعطي أكثر؟ وكم هو مقدار الفرق؟ إذا كنتَ أنت الذي يعطي أكثر فسيتعيّن عليك وضع حدود جديدة. أما إذا كنتَ الطرف الذي يأخذ أكثر فسيتعيّن عليك أن تعطي أكثر.

لغة الجسد

يُحتمل أن *يتظاهر* الشخص الذي يأخذ أكثر بأنه يعطي، أو أنه يستسلم. إذا أردتَ أن تحمي نفسك فأنصحك أن تبدأ بتثقيف نفسك حول الابتسامات. لا يمكننا القول إن قوس الشفتين الذي يوحي بالطاعة لا يماثل **ابتسامة دوكيني**.

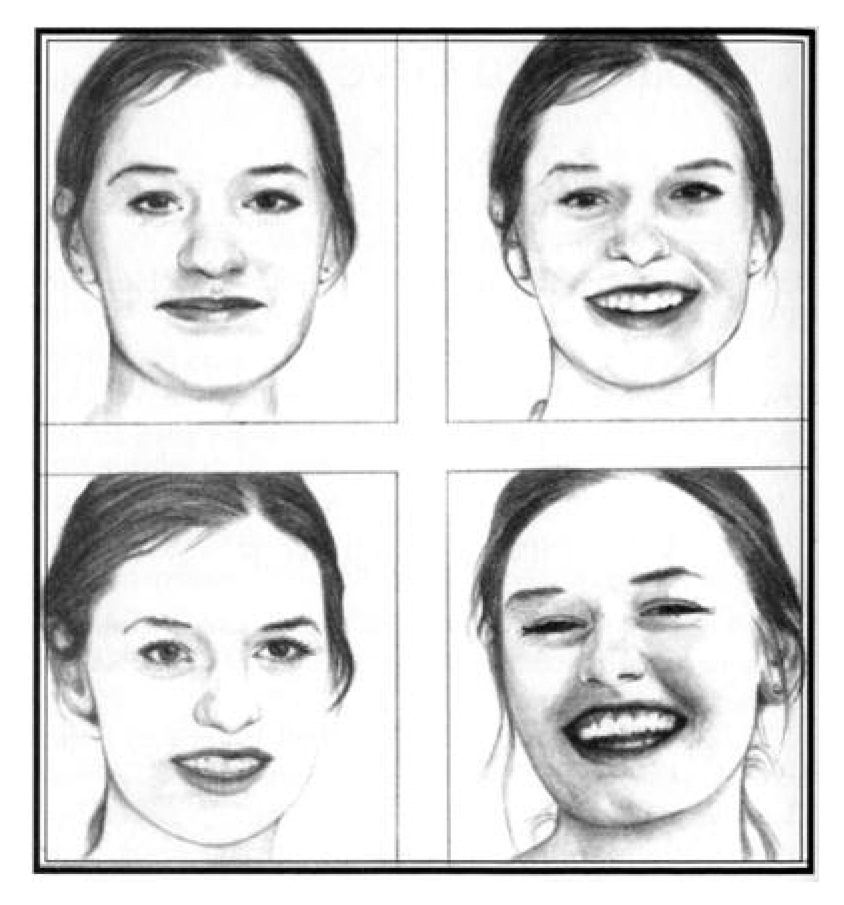
إن هذا النوع الصادق من الابتسامات الذي أخذ اسم عالِم أحياءٍ فرنسي عاش في القرن التاسع عشر، لا يكتفي باستخدام عضلات الشفاه. ينفتح الفم بشكلٍ واسعٍ في البداية. ثمّ تتجه الزوايا إلى الأعلى بعد ذلك مستخدمةً عضلات الوجنتين (العارِضة) zygomaticus. تمتد هذه العضلات من زوايا الفم وعبر الخدين، ثم صعوداً نحو العينين. يرتفع الخدّان في هذه الحالة وتتغضّن العينان.

أما **الابتسامة الزائفة**، بالمقابل، فتستخدم عضلات الشفاه (العضلات المُضحِكة) *risorious*، وهي العضلات التي تسحب الشفتين إلى الجانبين وليس إلى الأعلى. تميل ابتسامة كهذه لأن تكون زائفة هي الأخرى. أنصحك أن لا تثق بهذا النوع من الابتسامات.

زائفة لكن رائعة

لماذا يفضّل عدد كبير من الناس الابتسامات الزائفة هذه الأيام؟ توحي لنا المفاهيم السائدة أنها أمرٌ مستحسن. ويُفترض بهذه الابتسامات في واقع الأمر أن تكون خلابة.

إذا ألقيتَ نظرة على برامج التلفزيون، وأفلام السينما، وإعلانات المجلات، وصور الإنترنت فستجد أن الابتسامات الزائفة تنتشر في كل مكان. ما الذي يمنعك إذاً أن تفعل الأمر ذاته؟ إنه عالم زائف. يمكنك أن تشارك في هذا العالم بالتأكيد. لكن شارك على مسؤوليتك الخاصة.



الرسم 7. عمق الابتسامة

ما هي الأمور التي تجعل هذه الابتسامات مختلفة من الناحية العملية؟

- وما الذي تعنيه كل هذه الابتسامات المختلفة؟
- لا تكترث بالاختلافات في تسريحات الشعر مهما كانت محببة. أخذت الرسامة ميكي راحتها في هذا العمل لأنها فنانة مبدعة، لكن معاني تسريحات الشعر المختلفة قد تكون موضوعاً لكتابٍ آخر.

يمكنك إيجاد الإجابات على اختبار قراءة الوجوه في الصفحات التالية.

تذكّر عندما تنظر في المرة التالية إلى صورٍ على الشاشة، وليس إلى صورٍ حية ما يلي: "*هذا العالم ليس حقيقياً*". إن معظم الابتسامات في هذا العالم التخيّلي هي زائفة. إن المعلنين والمصورين هم الذين يطلبون هذا. تفوق الابتسامات الزائفة في هذا العالم الابتسامات الحقيقية.

سأقدّم إليك الآن سؤالاً جيداً يمكنك طرحه لمتابعة الأمر عندما ترى ابتسامة كهذه: "بماذا يحاول هذا الشخص إقناعي؟".

أما إذا كنتَ مستهلكاً في هذه الحياة الواقعية، فإنك، بالطبع، قد ترغب في طرح السؤال ذاته.

ميّز الابتسامات الحقيقية عن تلك الزائفة

إن ما تحدثت عنه حتى الآن حول الابتسامات الزائفة سوف يساعدك على التحضّر للتمرين التالي. أما على مستوى المشاعر، فكيف يمكنك تمييز الابتسامات الحقيقية عن تلك الزائفة؟ يمكنك استخدام تجربة لغة الجسد التالية.

1. أغمِض عينيك. لاحِظ طبيعة شعورك العاطفي في الداخل.

2. افتح عينيك وتظاهر بأنك تلقي التحية على شخصٍ تحبه. ابتسم ابتسامة حقيقية وكبيرة حيث تنفرج شفتاك، بينما تركّز على الشخص الآخر، وليس كما تظهر في العادة.

3. أغمِض عينيك. لاحظ طبيعة شعورك العاطفي من الداخل.

4. افتح عينيك الآن وارسم ابتسامة زائفةً على شفتيك.

5. أغمِض عينيك. لاحِظ طبيعة ما تشعر به من الناحية العاطفية.

يمكن للإدراك العميق أن يساعدك دوماً على تمييز الابتسامات الحقيقية عن تلك الزائفة.

يعمد الناس أحياناً إلى إظهار ابتسامة زائفة بسبب خجلهم من وضع أسنانهم. مهلاً، أنا أتفهّم هذا الخجل. إنني امرأة في الستين من عمري وأعيش في أمريكا، وفي أكثر المجتمعات الموجودة على الأرض التي تشهد هوساً بالشباب وبسخافاتهم. يُضاف إلى ذلك أنني أعمل كمعالجة عاطفية.

أنصحك أن لا تدع هذا الحرج التافه في الأسنان يشلّك من الناحية الاجتماعية. إليك نصيحتي: إما تخلص من هذا الخجل، أو تقبله كما هو. لا تتكلم أيضاً، وإلا فإن الناس سوف يرون فمك ما إن تتلفظ بالكلمات الأولى.

كيف ستستخدم هذا القدر من المعلومات بعد قراءتك لغة الجسد، والتمييز ما بين الابتسامة الحقيقية والزائفة؟ أنصحك أن لا تشكو من أي أمرٍ زائفٍ، بدءاً من الابتسامات وانتهاءً بالشعر المستعار، لكن كن حذِراً فقط.

أما في علاقات الصداقة الشخصية فأنصحك أن تشجع ذلك الشخص الذي يبتسم بتردد. يمكنك أن تقول له: "يمكنك أن تفتح فمك. تأكد من ذلك. أظهِر ثقتك بنفسك وعزّزها". (يمكنك أن تُدخل بعض الإيقاع في حديثك إذا أردت).

قراءة الوجه

يوحي **عمق الابتسامة** بالكثير عن الأخذ والعطاء. تستطيع أن تستكشف عمق الابتسامة عن طريق ملاحظة تركيبة هذه الابتسامة. كم يعمد هذا الشخص المبتسم إلى إظهاره من الناحية الجسدية؟

إجابات اختبار الرسم 7

ما إن تبدأ بملاحظة تركيبات الابتسامة المختلفة في ما يتعدى "الحقيقية مقابل الزائفة"، فإن ذلك يعني أنك تقوم بقراءة الوجه، وليس فقط لغة الجسد. وبالنسبة إلى الشخص الذي يقرأ ملامح الوجه فإن كل أسلوب ابتسامة يعني شيئاً ما.

المبتهج	الفطِن
يهتم هذا الشخص كثيراً، استناداً إلى الابتسامة وحدها، بأن يبدو بمظهر لائق، ويميل كذلك إلى أن يأخذ أكثر مما يعطي.	تؤشر هذه الابتسامة إلى الحدود الواضحة ما بين الأخذ والعطاء. يفضّل الشخص المبتسم العطاء بهذا الشكل المحدود، وليس أكثر.
المتحمس	المفرط بالكرم
يُظهر هذا المبتسم صفّي أسنانه، فيبرهن بذلك عن حماسته للحياة، وكأنه يريد أن يقفز إلى حوض الحياة برجليه أولاً.	يتوافق الابتسام بمثل هذا الاتساع الذي يُظهر اللثة مع الميل إلى العطاء. إذا كنتَ أنت من هذا النوع فأنصحك أن لا تعوّد شركاءك على الأخذ.

تؤشر **ابتسامة البهجة** (ابتسامة فاتنة)، التي تُبقي على الشفتين مطبقتين، على شخصٍ يحب الأخذ من جهة. أجل إن كلمة "بهجة" هي العبارة المهذبة لما أطلقت عليه في الصفحة السابقة عبارة "زائفة".

يعني اختيارك هذا النوع من الابتسام بأنك تهتم كثيراً بشأن تقديرك لذاتك. تذهب بعض أجمل الأشياء في المجتمع إلى الأشخاص الذين يُظهرون ابتساماتٍ مبتهجة (فاتنة)، لكني لا أعتزم أن أقول بأن هذه الابتسامات لا فائدة منها. أريدك أن تتأكد بأن تكمل معلوماتك التي قرأتها في هذا القسم بالأقسام الموجودة في هذا الكتاب حول **الفتنة** Charm، **والمظاهر الخادعة** Facades.

أما من الجهة الأخرى من أساليب الابتسام، فيمكنك أن تفكر في **الابتسامة المفرطة في الكرم**. تمتد هذه الابتسامة بحيث تظهر اللثة، كما أنها تُعتبر علامة على الكرم بإفراط. أقول بشكلٍ عام إنه كلما كانت الابتسامة أوسع كلما كانت عادة الكرم أكثر تأصلاً.

أما **ابتسامة الحماس** فيمكننا أن نسميها "متحركة نحو الأسفل". يتطلب هذا الأسلوب من الابتسام، عدا الانفتاح نحو الأعلى، أن تخفض الشفة السفلى نحو الأسفل، وهو الأمر الذي يُظهر الصف الآخر من الأسنان. وإذا كنتَ تستطيع الابتسام بكل ارتياح بهذه الطريقة، فإن ذلك يدل على امتلاكك حماسة غير عادية للحياة.

يتعلق التحدي المحتمل الذي تواجهه بعثورك على رفاق. كم من الناس قد أبلغوك بأنك تُفرط في الابتسام. لا تكترث لذلك لأنها ليست مشكلتك! ستجد (أو تجدين) 10 من الوجوه التي تستحسن طريقتك ويحبونها، مقابل كل شخص لا تعجبه طريقتك.

سأتحدث أخيراً عن **الابتسامة الذكية** [الفطنة] حيث تنفتح الشفاه إلى آخر حد، وهو الأمر الذي يضفي تأطيراً جميلاً على الأسنان العلوية.

إذا كنتَ تبتسم بهذه الطريقة، وفي هذه المرحلة من حياتك، فذلك يعني بأنك وضعت حدوداً واضحةً بشأن الأخذ والعطاء. تعودت على أن تعطي إلى هذا الحد فقط، لا أكثر. ممتاز!

ما هو التحدي المحتمل الذي تواجهه؟ إنه ذلك الأمر الصغير الذي أسميه "افتقار إلى قدرة تحمّل الآخرين".

يُحتمل أن تبدو أساليب ابتسامات الآخرين دون مستوى أسلوبك. ويُحتمل أن تشعر بحافزٍ للابتسام بطريقة مصطنعة، لكن لا تفعل، لأنه من الناحية البدنية [أو الفعلية] يستحيل أن تصطنع الابتسام بحيث تبدو ابتسامة ذكية. يمكنك أن تجرّب إن أردتَ. أما إذا أردت أن تبتسم بتكلف، فسيتعين عليك أن تعود إلى ابتسامة الابتهاج (فاتنة).

دعنا أخيراً نتحدث عن أسلوب الابتسامة الخاصة جداً أي **ابتسامة المحبين**. إنه نوع خاص جداً من الابتسامة التي تحتفظ بها محبوبتك لك فقط. يُحتمل أن يكون عمق الابتسامة مختلفاً كلياً عما يُظهره المرء لبقية الناس. أنصحك، لهذا السبب، أن لا تكتفي بالتركيز على التقبيل فقط عندما تنفرد مع حبيبتك. يُمكنك أن تتفحص عمق تلك الابتسامة. أما إذا كنتَ ترغب بالمزيد من المتعة فلا تتوقف بقراءتك عند هذا الحد. تابع حتى تصل إلى قراءة الهالات.

المرح مع لغة الجسد

ما هو مدى مهارتك في تحليل لغة الجسد؟ مهما كان مستوى مهارتك فسيمكنك تحسينه إذا لعبت لعبة برنامج إلكتروني لتغيير ملامح الوجه face off وهي لعبتي المتعلقة بلغة الجسد في الصالونات.

تمتحن لعبة البرنامج الإلكتروني لتغيير ملامح الوجه معدل الذكاء الاجتماعي عندك، وعند أي عدد من الأصدقاء الذين تقنعهم بالاشتراك معك. يسهل عليك إقناع هؤلاء الأصدقاء بالاشتراك ما إن تخبرهم عن مدى المرح الذي يترافق مع هذه اللعبة. يُحتمل أن تدفع هذه اللعبة أصدقاءك نحو الغليان قليلاً حتى وإن حافظوا على هدوئهم في الظاهر.

أو يمكنك أن تستخدم هذه اللعبة كتمرين لجمع فريق في مكان العمل.

شكّل حلقة إذا تجمّع لديك أكثر من مشتركين، وإلا اجلس في مقابل شريكك.

يتبادل المشاركون القيام بدور في استعمال تكنولوجيا المعلومات.

اختياري: أعطِ كل لاعب مرآة يد.

1. يفكر الشخص الذي يقوم بدور في استعمال تكنولوجيا المعلومات، وبصمت، في عاطفة ما، لكن كلما كانت محددة كلما كان ذلك أفضل (مثل عدم الاكتفاء "بالسعادة" بل بالسعادة المفرطة، وعدم الاكتفاء بالغيرة بل بالغيرة الشديدة). يعمد الشخص الذي يقوم بدور في استعمال تكنولوجيا المعلومات بعد ذلك إلى إعادة تشكيل تعابير وجهه/وجهها وجسمه/جسمها من أجل التعبير عن تلك العاطفة.

2. يتعيّن على كل اللاعبين تقليد هذا التعبير: تقليد كل شيء يتعلق بالوجه، واليدين، والذراعين، وبقية الجسم. يعمد اللاعبون بعد ذلك إلى التشديد على تلك العاطفة أكثر فأكثر. شدّد التعبير إلى حد المبالغة، وإلى أن تصل إلى آخر الحدود.

3. أظهر إعجابك بأداء كل لاعب. أما إذا كانت المرايا موجودة فسيتمكن كل لاعب من إلقاء نظرة خاطفة على ملامحه/ملامحها: هكذا تبدو عندما تكون... مهما تكن طبيعة تلك العاطفة المفترضة.

4. يتبادل اللاعبون الأدوار في تسمية عاطفةٍ ما. وعندما ينتهي الجميع يعمد الشخص الذي يقوم بدور في استعمال تكنولوجيا المعلومات إلى إبلاغ اللاعبين بنوع العاطفة التي فكّر/فكّرت فيها في الأصل.

قد برهن العلماء على أن التعابير [أو الملامح] تستطيع تغيير مزاجك. وإذا رسمتَ ابتسامةً كبيرة على وجهك فسيكون بإمكانك أن تجعل نفسك أكثر سعادةً وإن كان ذلك بشكلٍ مؤقت، بينما يتسبب العبوس في جعلك تشعر بحزنٍ أكبر.

يمكن لأمزجة كهذه أن تترافق مع عواقب عملية. برهنت الدراسات، على سبيل المثال، بأنك إذا أومأت بالموافقة أثناء مشاهدة إعلانٍ تلفزيوني فسوف تزيد احتمالات شرائك لأحد المنتجات التي تراها، وذلك أكثر مما لو كنت أومأت بالنفي. نستنتج أن العواطف والملامح يمتلكان علاقةً تبادلية، أي أنك إذا حرّكتَ إحداها فإنك ستحرّك الأخرى.

ماذا بوسعي أن أقول بالنسبة إلى لعبة البرنامج الإلكتروني لتغيير ملامح الوجه؟ تستطيع أن تتعلم أكثر من العلماء، والأفضل من ذلك ستتمكن من تطبيقها عندما تلعب هذه اللعبة. لا يحتاج المرء إلى رخصة عالم نفس إذا أراد التنقيب في أعماق الحقائق الإنسانية، لأن كل ما يتطلبه الأمر هو الصبر، والإرادة، والجرأة على قراءة الناس بصورةٍ أعمق.

الهالات

سأقدم لك الآن أكثر الطرق دقةً التي تمكّنك من معرفة المزيد عن الأخذ والعطاء في أي علاقة. تفحّص ذاتك وحبيبتك أو شريك عملك. ستتمكن من العثور على أي مشاكل محتملة (خفية)

على هذا المستوى العميق.

ابدأ بعملية التجهيز الخاصة بك كالمعتاد: انتبه إلى وعيك الداخلي، ثم كن عظيماً وحدّد نيةً معينة من أجل الحصول على منظور حول عملية الأخذ والعطاء عند ذلك الشخص. (أنظر عملية التجهيز إذا أردتَ الحصولعلى تفاصيل أكثر).

اتصل أثناء قراءتك لشريكك مع قاعدة معلومات الكرم الموجودة في مركز قوة العاطفة، ثم اسأل: "ما هو نمط العطاء؟" لاحظ الإجابة التي ستحصل عليها.

أبقِ اتصالك كي تصل إلى الاحتياجات العاطفية، وهي قاعدة معلومات أخرى في مركز قوة العاطفة. اطرح السؤال: "ما هو نمط التلقي؟" دوّن، مجدداً، الإجابة التي حصلتَ عليها.

كرّر عملية التقصي هذه، لكن استكشف هالتك أنت هذه المرة.

يتميّز معظم الناس بعدم توازن ما بين العطاء والأخذ [التلقي]. يمكنك التخمين هنا.

يستطيع شخصان، لحسن الحظ، من المصنفين من كبار المانحين أن يساعدا بعضهما بعضاً كي يصبحا أكثر توازناً. إن عدم التوازن عند أحدهما يلغي عدم التوازن عند الآخر.

أما إذا كانا من الذين يأخذون، في المقابل، فلن يستطيعا البقاء مع بعضهما بعضاً لفترةٍ طويلة. هل سبق لك أن جرّبت التقريب ما بين جهتين سلبيتين من قطع المغنطيس؟ يمكنك أن تتوقع هذا النوع من الانجذاب ما بين هذين الشخصين على المدى الطويل.

أما أصعب المجموعات فتحدث عندما يشترك آخذٌ كبير مع مانحٍ كبير. إنهما يتوافقان معاً مثل القفل ومفتاحه، ولعلهما يتبعان في ذلك ذلك النمط غير المتوافق الذي تعلمه كل واحدٍ منهما من والديه.

إن كانت هذه هي الحال بالنسبة إليك، فإنني أنصحك أن لا تعامل هذه النمط وكأنه إرث عائلي ثمين. لا تنظر إليه وكأنه قطعة من الخزف الصيني الذي يحمل ماركة ويدج وود! إنني أعطيك كل الحق في تحطيمه كي تشتري بعد ذلك شيئاً جديداً.

5 الجاذبية

لا أتحدث هنا عن الحبيب الذي يشعرك بدفءٍ لذيذ. إنني أتحدث عن تلك الشعلة التي تدخل حياتك مثل الوميض الإنساني الحار. هذه هي الجاذبية الجنسية. يمكنك هنا أن تهنئ نفسك على حظٍ حسنٍ بالفعل، لكن احذر، لأن ذلك *الأمر* الجنسي الشديد يُمكن أن يبني العلاقة أو أن يدمرها.

عدا عن ذلك، ماذا عن عامل الجاذبية في علاقات عملك؟

يُحتمل هنا أن تكون عرضةً للمخاطر بشكلٍ يفوق توقعاتك.

دعنا نفترض أن شخصاً مثيراً دخل إلى مكان عملك. سيُبلغك عقلك الواعي: "إنه مكان للعمل. أنا لست متحضراً من الناحية الجنسية".

لكن ماذا تفعل إذا وجدتَ نفسك منجذباً، وبقوة، إلى ذلك الشخص؟

يُحتمل أن يكرّر عقلك الواعي أمامك: "أنا لست جاهزاً". لكن يُحتمل أن تصر ذاتك اللا – واعية على الانجذاب بأي طريقة. إذا حدث هذا معك، فلعلك تستعرض أفكاراً مثل: "هذه العلاقة (غير المناسبة) وجدت لتبقى. إننا شركاء بالروح".

يا للروعة! إذا كنتَ حكيماً فإنك سوف تقرأ شريكك بالعمل بصورة أعمق، كما أنك سوف ترغب في أن تفعل ذلك قبل أن تشرع في الوقوع في الحب، أو بالانغماس بالشهوة.

أعتزم أن أشير في هذا الفصل إلى الشخص الذي تقرأه من أجل تحديد جاذبيته على أنه "حبيبك" بدلاً من "شريكك". إن اختيار الكلمة هنا هو أمر مقصود. إنها طريقة لتذكيرك بالجانب العملي من الانجذاب. لا تعرّض مهنتك للخطر بسبب الجاذبية الفائضة التي يتمتع بها شخص ما.

لغة الجسد

إن أسهل طريقة لقراءة الجاذبية الجنسية ما بينك وبين أي شخصٍ آخر هي أن تتناول آلة تصوير، أو هاتفٍ خليوي، كي تأخذ صورة لكما معاً. أفضّل أن تُظهر الصورة طولكما بالكامل.

تخيّل، وأنت تمسك بالصورة، وجود **قطبٍ مغناطيسي** في ما بينكما. يكشف هذا القطب الخيالي الانجذاب الجنسي. من منكما يميل نحو ذلك القطب، وإلى أي مدى؟ هل يميل أحدكما بعيداً عن القطب؟

إن الشريك الذي يتمتع بجاذبية جنسية أقل هو الذي يميل نحو الشريك الذي يتمتع بجاذبية أكبر.

لكن ماذا لو كان الشريكان متعادلين من ناحية الجاذبية الجنسية؟ ستقفان معاً وسيميل كل واحدٍ منكما نحو القطب المغنطيسي بنفس القدر. لكن حتى إذا مال أحدكما بعيداً كي ينظر إلى الكاميرا

فإن بقية جسده سوف تعوّض الفرق.

ما معنى أن لا يميل أحد المحبّين نحو القطب المغنطيسي؟ يُمكن أن يؤشّر ذلك إلى وجود عدم توازن في الانجذاب. يُمكن أن يؤثر هذا الوضع في العلاقة.

خذ الآن نظرةً أكثر قرباً. أعتقد أنه من الإنصاف أن تقوم ببعض الحسابات. قم بتعداد عدد المرات التي يميل فيها أحد أجزاء الجسم بعيداً عن القطب المغنطيسي. هل أن أحدكما يمتلك ثلاثة أجزاء من الجسم تميل نحو الشريك أكثر من الطرف الآخر. إن ذلك قد يعني فقدانك السلطة في علاقتك. يمكنك أن تبدأ بتعداد في الأجزاء التالية:

- الأعين
- الفم
- الذقن
- الكتفين
- اليدين
- المرفقين
- الأوراك
- الركبتين
- القدمين

إن الشخص الذي يبذل جهداً أكبر هو الذي يحرز تقدماً أكبر في مجال الجاذبية الجنسية.

تاريخ الجاذبية

أتحدث هنا عن **تاريخ** الجاذبية الجنسية في علاقتك الغرامية. أعتقد بأنك تستطيع أن تقرأ ذلك. يمكنك أن تقارن صورتك في هذه الأيام مع إحدى صورك القديمة.

هل لاحظتَ أن كليكما، أي في الصورة القديمة، يميل بالدرجة ذاتها نحو القطب المغنطيسي؟ وماذا بشأن الآن؟

قراءة أي شيء يتعلق بالجنس

يحمل أي أمرٍ يتعلّق بالجنس شحنةً عالية. أعتقد أنك اكتسبتَ بعض الخبرة في قراءة الناس بشكلٍ أعمق، لذلك أصبحتَ جاهزاً كي تعرف سبب أهمية الموازنة بين ما تقرأه حول الجنس بمستوياتٍ مختلفة.

لا نظير **للغة الجسد** في إظهار التصرفات الاجتماعية التي نقوم بها عن وعي، أي مثل إظهار أن شريكاً ما هو "ملكي".

لكنك قد تُخدع إذا اكتفيت بقراءة لغة الجسد وحدها، وعلى الأخص إذا قرأتَ جزءاً أو جزءين فقط.. يتعيّن عليك أن تستكشف بشكلٍ أعمق، أي مثلما فعلتَ عندما قمتَ بتعداد العوامل المتعددة المتعلقة بالقطب المغنطيسي. تذكّر أيضاً أنك ستستفيد من دراسة التعابير الدقيقة. تذكّر كذلك أن لغة الجسد تكشف، في العمق، عوامل اللا – وعي التي تؤثر في علاقةٍ معينة.

يمكنك التحوّل الآن إلى **قراءة الوجه**، وذلك كي تتعرف على الطبيعة الجسدية لكل شخص، وذلك في ما يتعدى القواعد الاجتماعية، أي عندما تكونان معاً. يستطيع الناس القيام بألعاب غير ذات معنى، لذلك تتمكن قراءة الوجه من تحذيرك في الوقت الذي تعجز فيه لغة الجسد عن هذا التحذير.

يُضاف إلى ذلك أن ما تتعلمه على هذا المستوى يكون مفيداً بشكلٍ خاص للتوقّع بمستقبلكما معاً. سبق لي أن اكتشفت من خلال عملي أنه، وعلى المدى البعيد، تُعتبر الميزات على المستوى الروحي، مثل قراءة الوجه، أكثر وضوحاً من طبيعة مشاعر الشخص الآخر تجاهك في الوقت الحالي.

تُعتبر **قراءة الهالة** أهم مستوى لقراءة الناس جنسيًا. يُمكنك أن تعرف بواسطتها، وبالتفصيل، مزايا الروح، ونقاط القوة التي تستمر مدى الحياة. يمكنك أيضاً أن تتعرف بواسطتها على المشاكل قصيرة المدى وطويلة المدى، وهي الأمور التي أطلق عليها تسمية **التراكمات STUFF**.

يُمكن معالجة **التراكمات** دائماً، ودائماً، ودائماً. لكن إذا كان الشريك لا يرغب في معالجة هذه **التراكمات** عندما تتواجد، فإنها تشوش على قدراته/قدراتها بوصفه حبيباً/حبيبة. أما إذا كانت **التراكمات** الجنسية قوية للغاية فإنها تعرضك لخطر أن تقع ضحيتها.

هل تتناقض هذه المستويات الثلاثة مع بعضها بعضاً؟ أتراهن؟ إذا تناقضت هذه المستويات وكنت تقرأ أي شيء عن الجنس فعندها أنصحك أن تضع أكبر قدرٍ من ثقتك بما تتعلمه من الهالات.

يُحتمل هنا أن يعمد أي محبٍ يتمتع بجاذبية جنسية أقوى إلى الانسحاب. يتراجع الاهتمام من الشريك، في هذه الحالة، ويتجه لآخرين (أو أخريات). وهو الأمر الذي تكشفه طريقة تموضع الجسد والوجه.

إن الشريك الذي يقوم بالمغازلة (أو بالخداع) سوف يحوّل أجزاء عديدة من جسمه بعيداً عن القطب المغنطيسي.

إذا توقف حبيبك عن توجيه اهتمامه نحوك فسوف يصعب عليك أن تطلب منه هذا الاهتمام. أنصحك أن لا تُظهر تعلقك به، سواءٌ جسديًا أو نفسيًا. أنصحك، بدلاً من ذلك أن تعزز مواردك

الذاتية عن طريق الصداقات والنشاطات التي تعزز ثقتك بنفسك. ستؤدي نتائج هذه النشاطات إلى تقوية لغة جسدك، هذا إذا لم نأتِ على ذكر مظاهر حياتك الآخر.

يمكنك أن تبدأ بالتخطيط لنشاطات تشملكما معاً بعد أن تستعيد قوتك.

توجد علامة مثيرة للاهتمام تدل على أن علاقة الشريكين قويةً بالفعل، وهي أن أجزاءَ عديدة من جسديهما تميل نحو القطب المغنطيسي حتى عندما يميلان نحو الآخرين. إن الانجذاب الحقيقي الذي لا يقاوم يفرض نفسه على الدوام بحيث يكون ظاهراً للعيان.

قراءة الوجه

إن قراءة الجاذبية الجنسية لحبيبتك هو أمر يماثل قراءة **منطقة ما فوق الشفة العليا (الثُّرْمُلَة)** philtrum definition. أنظر إلى الحافتين السمينتين والعموديتين الواقعتين ما بين أسفل أنفك وشفتك العليا. إن هذه المنطقة التي تبدو وكأنها منحوتة بشكلٍ أو بآخر هي الثرملة philtrum، والتي تُعرف أكثر بمنطقة ما فوق الشفة العليا overlip.

لا تبتسم إذا كنت تعتزم قراءة منطقة ما فوق الشفة العليا. إن الابتسامة الحقيقية قد توسّع منطقة ما فوق شفتك العليا مؤقتاً.

أيمكنك أن تحدد الآن مدى الجاذبية التي تجدها في منطقة ما فوق الشفة؟ (أنظر رسومات منطقة ما فوق الشفة العليا في الرسم 22).

- إذا كان الشكل يُظهر بوضوح، فإنك تمتلك تحديداً **قويًا** لمنطقة ما فوق الشفة العليا.
- إذا كان الشكل مرئياً بعض الشيء، فإنك تمتلك تحديداً **معتدلاً** لهذه المنطقة.
- لكنك إذا لم ترَ أي حوافٍ على الإطلاق، فإن هذه المنطقة الناعمة تعد منطقة ما فوق الشفة العليا **غير محددة**.

حسناً! أصبحت الآن، رسمياً محدّقاً، بمنطقة ما فوق الشفة العليا (الثرملة) philtrum.

إذاً كيف تفسّر ما اكتشفته؟ إن درجة تحديد منطقة ما فوق الشفة العليا تتوافق مع الجاذبية الجنسية الفطرية. أما إذا كانت منطقة ما فوق الشفة العليا (الثرملة) غير محددة فلا تقلق. تتعلق الجاذبية الجنسية بعامل الاندهاش factordrool عندك، بالإضافة إلى أن طاقتك الفعلية قد تتغيّر! ويُضاف إلى ذلك أن مزايا الهالة قد تغيّر جاذبيتك الجنسية الفطرية، وذلك كما سيمر معك في هذا الفصل.

دعنا نبقى في مجال قراءة الوجه. ماذا يحدث لو كنتَ تفتقر إلى الجاذبية الجنسية الكبيرة والواضحة؟ إن المحب [العاشق] المحتمل سوف يتقرب منك باعتباره صديقاً في البداية، وهكذا ستتمكن من إرساء الحميمية في تلك العلاقة، وما يلبث أن يصبح هذا التقارب جنسيًّا.

لا تتعلق الجاذبية بالتقرب فقط، لكنها تتعلق بدوران الرؤوس عندما يدخل ذلك الشخص إلى الغرفة. لكن الجاذبية الجنسية لا تضمن أي شيء يتعلّق بالحياة الجنسية الحقيقية.

لكن ماذا يعني أن يتقرب المرء من صاحب شفة عليا محددة جنسياً من شريك يحمل الصفة ذاتها؟ **هذا هو الجنس الحقيقي**، وهو أمر يخلط مجتمعنا السطحي ما بينه وبين الجاذبية الجنسية.

يمكنك أن تلوم التلفزيون إن كنتَ تريد إلقاء اللوم على جهةٍ ما. إنك ستلاحظ، كونك وسيطاً بصريًّا، أن التلفزيون يُظهر الإغراء الجنسي وكأنه ملك الجسم الأسمر، والأفضل أن يكون قد خضع لتعديلات جراحية. يعمد الممثلون إلى ترداد ما هو مكتوب بالنص. أما المشاهد المواظب فلا يتأخر في فهم الرسالة. توحي هذه الرسالة أنه إذا أرادت المرأة أن تكون مغرية فسيتعيّن عليها أن تشبه نجمات السينما.

أما بالنسبة إلى الإغراء الجنسي في الحياة الواقعية فإن الجسم الذي تتشارك مع الله في تكوينه مقبول تماماً. يُضاف إلى ذلك أن الجاذبية الجنسية هي أمر لا يرتبط مع الخرافات التي تُعرض على التلفزيون. لا تتطلب الجاذبية الجنسية في الواقع أن يفقد المرء شهيته بالكامل. هل لاحظتَ (أو لاحظتِ) ذلك؟

لكن الجاذبية الجنسية لا تؤثر في حياة الشخص العاطفية الحقيقية. ولا يتعيّن أن يكون الأمر مسألة رابحين وخاسرين. يُمكن لكل شخصٍ أن يكون رابحاً. تساعدك قراءة الناس بطريقةٍ أعمق لأن تصبح رابحاً.

عدم التوازن في الجاذبية

ماذا يحدث إذا لاحظت عدم توازن ما بينك وبين حبيبتك؟ يُمكن، بدايةً، أن تمثلا حالة نموذجية للمتناقضَين اللذين يتجاذبان. سيشعر الشخص الذي يمتلك منطقة شفة عليا philtrum غير محددة بالإطراء نتيجة هذه العلاقة، ومن شأن هذا الأمر أن يعزز الطاقة الجنسية للحبيب/ الحبيبة بشكلٍ كبير. أما بالنسبة إلى الشخص الذي يتمتع بإغراء جنسي أكبر فإنه سوف يشعر/أو تشعر بأنه يتمتع بتقديرٍ كبير من الجانب الآخر.

انتظر مرور ستة أشهر مع ذلك لأن الطرافة سوف تتلاشى، لأنكما سوف تتعلمان أن تبدأا بالتعرّف على حقيقة بعضكما بعضاً، وذلك على النقيض من الأوهام التي كانت تشيع في بداية علاقة حب جديدة.

- يستمر السيد/السيدة الذي يتميّز بمنطقة شفة عليا **محددة** في اجتذاب الاهتمام الجنسي من حبيبته/أو حبيبه. إنه يتلقى هذا الاهتمام علناً.

- لا يتلقى السيد/السيدة الذي يتميز بمنطقة شفة عليا **غير محددة** اهتمام الناس، ويُمكن أن يعود إلى ما تعوّد عليه في السابق، أي عدم اجتذاب قدرٍ كبيرٍ من الجاذبية الجنسية.

إن عواقب عدم التوافق ما بين صاحب منطقة ما فوق الشفة المحددة، وغير المحددة هي ظهور الضجر والغيرة على التوالي. إن أي مشكلة من هذه المشاكل قد تؤدي إلى تخريب علاقة الحب، ولذلك يعمد الطرف الذي يشعر بإحراجٍ أكبر إلى الإتيان بأسبابٍ كثيرة لإنهاء العلاقة.

تقوم هذه الأعذار بالتغطية على السبب الجنسي الحقيقي.

لكني أنصحكِ أن لا تنتظري حتى تسمعي، أو حتى تعطي، تلك الأعذار. لذلك سوف أقدم إليك الآن هذه الطرق التي تساعدك على إنقاذ علاقتك الغرامية في حال وجود هذه الحالة من عدم التوافق.

- إذا كنتِ من أصحاب المنطقة غير المحددة، حاولي إظهار جاذبيتك الجنسية. يمكنك ارتداء الملابس المناسبة، وبذل مجهودٍ كي تفكري في الجنس بقدرٍ يفوق ما تفعليه عادةً.
- أما إذا كنتِ من أصحاب المنطقة المحددة فإنني أنصحك أن تبقي مخلصةً لشريكك. أما عندما تشعرين بدافعٍ إلى الإقدام على شيء يتعدى المغازلة فتذكري الأمور التي قرّبتك من شريكك في البداية. إن الشخصية والموهبة تزيدان بقوة مع مرور السنين، بينما الجاذبية الجنسية معرضة للتناقص. يعني ذلك أن هذا النوع من العلاقة قد يقدم سعادة طويلة الأمد يُحتمل أن لا تجد مثيلاً لها في العلاقات المبنية على الجاذبية أساساً.

الهالات

تظهر الجاذبية الفطرية والجاذبية الجنسية في الحياة الواقعية في مركز القوة الجنسية، لذلك يمكنك التقصي عنهما على مستوى الهالة.

تمتلك الجاذبية القوية نوعية متميزة، لذلك يمكنك اكتشاف ما إذا كانت حبيبتك تستغل النواحي الجنسية وتستغل جاذبيتها كي تحسّن موقعها المهني أو الاجتماعي.

ابدأ بعملية التجهيز الخاصة بك كالعادة: انتبه إلى وعيك الباطن [الداخلي]، ثم كن عظيماً وحدّد نية كي تعرف الحقيقة حول ذلك الشخص. (توجد تفاصيل أكثر في فقرة عملية التجهيز الخاصة بك).

اتصل مع هالة حبيبتك (أو حبيبك) عند قاعدة معلومات الانجذاب في مركز القوة الجنسية. اطرح السؤال التالي: "هل هناك أي أمرٍ خاص حول جاذبيته/جاذبيتها الجنسية؟" تتضمن الاحتمالات الممكنة:

- كمية **كبيرة جداً** من الطاقة الجنسية التي تلتمع، أو تتذبذب.
- يُمكن أن تظهر رموز مثل **الخطّافات**، إما بصريًا وإما شعوريًا.
- يُحتمل أن توحي لك معرفة الحقيقة، أو السماع الداخلي، أن هذا الشخص يستخدم **القوة الجنسية**، وعن وعي، من أجل التلاعب بالآخرين.

- يُحتمل أن تحس، من الناحية العاطفية، أن هذا الشخص يستمتع **بالاستحواذ على انتباه** الغرباء عن طريق المباهاة بإغراءاته الجنسية.

تختلف الجاذبية الجنسية عن الاهتمام بالحب. ويعود السبب الأساسي إلى عامل الأنا القوي. يماثل هذا الوضع كون المرء طباخاً ممتازاً مقابل أن يحاول ترك الانطباع عند الآخرين بأنه خبير شهير بالأطعمة.

زيادة جاذبيتك الجنسية

يوحي لنا مجتمعنا أن الجاذبية الجنسية ترتبط مع امتلاك نوعٍ محدد من الأجسام. ستعرف بالتأكيد، إلا إذا كنتَ منعزلاً في كهف، ما هي الأمور التي تُعتبر مثالية لجنسك، والتي تجعلك مقنعاً من الناحية الجنسية...

حسناً، يمكنك أن تنسى الآن كل هذه الأمور! هل ترغب في اجتذاب المحبين بسبب مهارتك في انتقاء الأزواج بحسب المفاهيم الاجتماعية التي كانت سائدة من قبل؟ لا يرضى بهذا الوضع سوى أكثر الناس سطحية. إن أشخاصاً من *هذا النوع* لا يقرأون كتباً مثل *ذلك الذي* بين يديك.

إن مجرد قراءتك لهذا الكتاب ستساعدك على أن تصبح شخصاً متعمقاً. وإذا كنت حريصاً على الأصالة فما عليك إلا أن تتعلم بعض الطرق الأعمق من أجل زيادة جاذبيتك الجنسية بحيث تظهر في هالتك على الدوام. لاحِظ بعد ذلك كيف تتغيّر حياتك. تحدث عن قانون الجذب.

إذا أردت زيادة إغرائك الجنسي فيمكنك أن تبدأ بالتحدث مع **ذاتك الباطنة** [أو الداخلية]. خصّص عشر دقائق أو أكثر كل يوم في تمني الاتصال مع الناس على المستوى الجنسي. تخيّل، وتصوّر، أو العب الأدوار. صمّم على أن تثير رغبة الآخرين الجنسية ثم سيطِر عليها، وذلك من أجل تعزيز مهنتك وزيادة شعبيتك، وغير ذلك.

(هل أدهشتك هذه الفكرة؟ إذا كان الأمر كذلك فلعله من الأفضل لك أن لا تحاول الوصول إلى هذا المستوى الإضافي من الجاذبية الجنسية، لأنها ليست شرطاً ضرورياً من أجل تحقيق السعادة).

ركّز بعد ذلك على **مظهرك الجسدي**. اجعل هذا المظهر يتوافق مع صورتك الذاتية الجنسية الجديدة.

نلاحظ أنه في برامج تلفزيون الواقع مثل "الملابس التي يجب ألاّ ترتديها"، يتلقى الشخص مساعدة خبراء تساعد على تحسين مظهره الجسدي إلى أن يستنتج الشخص المعني: "آه. إن صورتي الذاتية تغيّرت كثيراً الآن".

يمتلك هذان المظهران من مظاهر الحياة، أي الصورة الذاتية والمظهر الجسدي، علاقة تبادلية بحيث إنك إذا غيّرت أحدهما تستطيع أن تغيّر الآخر. أنصحك أن تبدأ بحديثك مع ذاتك الآن إلا

إذا حدث أن أعطاك شخص ما بطاقة اعتماد بحدود 5,000 دولار بالإضافة إلى خدماتٍ مجانية من خبراء التجميل على مختلف أنواعه.

يمكنك أن تمضي بعد ذلك في تثقيف نفسك أكثر حول كيفية ترتيب خزانة ملابسك. يمكن للبرامج التلفزيونية والمجلات أن تساعدك على تعلّم هذه الأمور. يُحتمل أن لا يحتاج الأمر إلى تغييراتٍ جذرية، لكن سيكون من المهم جداً الانتباه كثيراً إلى طريقة ارتدائك لملابسك.

أنصحك أن تحاول العثور على طرق ذكية وفعالة في الوقت ذاته كي تُظهر [تُظهري] للعالم ما لديك. إن القيام بتمارين منتظمة هو أمرٌ مفيد في الوقت ذاته.

أحذّرك مع ذلك أن هذه التغييرات الجسدية والذهنية على السواء لن تنجح على المدى الطويل إلا إذا تمكنت من تكوين صيَغ أفكار جنسية جديدة. إن **صيَغ الأفكار** هي أنماط على مستوى يتعدى العالم المادي، لكنها تؤثر في الناس على مستوى اللا – واعي.

ابدأ من الآن فصاعداً في التوقف أمام المرآة قبل أن تخرج من منزلك كي تستشيرها! افعل ذلك كل يوم من دون استثناء!

عدّل في مظهرك الخارجي لأن هدفك هو إظهار جاذبيتك الجنسية. تفحّص [أو تفحصي] هندامك وملابسك. داعب شعرك بعد كل تغييرٍ تجريه (أو مسّد رأسك الأصلع) ثم أكّد لنفسك بصوتٍ عالٍ: "أنا مثير ومرغوب جنسيًّا".

لا يقتصر الأمر، بهذه الطريقة، على إجرائك لتغييراتٍ سطحية لكنك سوف تقوي وتعزز لديك صيغة أفكار جنسية مثيرة جدًا.

إذا أردتَ أن ينجح الأمر فسيتعيّن عليك أن تداوم على هذه العادة في كل مرة تعتزم فيها الظهور بين الناس، حتى ولو كنت تعتزم اصطحاب كلبك في نزهة، أو الخروج لشراء كوب من القهوة. وإذا أردتَ تعزيز جاذبيتك الجنسية فما عليك إلا أن تعمل على جميع هذه المستويات الثلاثة كل يوم: المستوى الداخلي، والمستوى الخارجي، بالإضافة إلى تعزيز صيغ الأفكار المتعلقة بالجاذبية.

وإذا أردت أن تتأكد بأن هالتك [حقل طاقتك] لا تشتمل على **التراكمات** STUFF التي تُعيق جهودك فإنني أنصحك أن تمضي بعض الوقت في عقد جلساتٍ شخصية مع معالج يتمتع بمهارات تساعدك على ذلك المستوى. أما إذا لم تنجح في هذا المسعى، فإن خيوط تعلقك في الماضي قد تقف في طريقك.

أجل، إنه التزام مهم من جانبكِ بأن تُظهري قابلية جنسية بالغةً جداً. يمكنك أن تصل (تصلي) إلى هذه المرحلة مع المثابرة في بذل جهودك. لا يمكن لأحد أن يوقفك، كما أنك تستمتع

(تستمتعين) بالمنافع التي ستجنيها.

هل يُمكن لمشروع تحسين الذات هذا أن يترافق مع جانبٍ سلبي (اتجاه نزولي)؟

إن تعزيز الجاذبية الجنسية هو أمر يستغرق بذل جهود مستمرة على المدى الطويل، كما أنه يصرف الانتباه عن مظاهر النمو الشخصي الأخرى. إن التغاضي عن بعض المظاهر الأخرى في الحياة هو الثمن الذي يتعيّن عليكِ أن تكوني مستعدة لدفعه، وذلك لأن المرء لا يستطيع الالتزام إلا بعددٍ محدود من المهمات في الوقت ذاته.

أريدك أن تلاحظي أيضاً أن الأمر سوف يستغرق تمريناتٍ إضافية كي تضيفي إلى جاذبيتك بعض البدع، والرشاقة، والثقة.

أريد أن أحذرك هنا من وجود احتمال دائم بأنك إذا لم تعدلي بعض الأمور الدقيقة، فيُحتمل أن تظهري بمظهر امرأةٍ مزيفة أو رخيصة. لكن إذا عرفتِ كيف تتصرفين فستنجحين، مثل اللايدي ديانا.

ستحرزين، بالرغم من ذلك نجاحاً أكبر إذا تمرّنت على تقبّل الذات.

- هل يصنع الله شيئاً بمواصفات غير متناسبة؟
- هل يتمكن *جهاز راديو* من تدفئة غرفة مثلما يفعل *جهاز تدفئة*؟

مهما تكن درجة إغرائكِ الجنسي الطبيعية، فتأكدي من أنها مركّبة بشكلٍ يتوافق تماماً مع قواكِ الأخرى. تقبّلي هذا الوضع وستكونين جذابة جداً على المدى الطويل من دون استخدام ألاعيب مصطنعة.

6 – الفتنة

عندما تلتقي بأشخاصٍ مليئين بالفتنة والسحر في مكان العمل ألا تشعر بحماسة أكبر للعمل؟ إن التشارك مع شخصٍ ما لا يتمتع بالكفاءة فقط وإنما بالفتنة أيضاً هو طريقة عظيمة للحصول على مرحٍ أكبر بالترافق مع تسجيل نجاحٍ كبير في مجال العمل!

إن وجود شخصٍ يتمتع بشخصية مرحة وجذابة في حياتك العاطفية يمكّنك من الشعور بالتجدد الدائم في مجال الحب.

لكن أتعرف شيئاً؟ يمكن لغصينٍ جديد من نبتةٍ سامة أن يعطي مظهراً عظيماً من التجدد هو الآخر.

لغة الجسد

عند اجتماع شخصين معاً فإن الشخص الذي ينضح **بثقةٍ جسديةٍ** أكبر يميل إلى أن يكون أكثر فتنة. أما إذا أردتَ مقارنة فتنتك مع تلك التي يتمتع بها شريكك فلا تخلط ما بين الثقة و**الحالة**. تتراوح لغة الجسد التي تتميز بالثقة ما بين العظيمة جداً إلى المفرطة في العادية. كما أن بعض أكبر المتكاسلين يُظهرون ثقة عظيمة. فكّر هنا في هوغ غرانت أو جون كوساك.

يُمكن للإغراءات غير اللفظية أن تكون ذكية جداً. إن الذين يقومون بهذه الإغراءات يفعلون ذلك بطرقٍ ملتوية، بينما تقوم الحيوانات المفترسة بالهجوم على ضحاياها بطريقة عدوانية مباشرة.

إذا شعرتِ بميل شديد نحو أحد الفتّانين أنصحكِ أن تنتظري قليلاً قبل أن تعهدي إليه بأشيائك الصغيرة، مثل بطاقة اعتمادك أو أغراضك الشخصية.

راقِب هذا الشخص الفتّان عندما يكون بين جماعة من الناس. كم يتكرم بفتنته أو تتكرم بفتنتها على الآخرين غيرك؟

قراءة الوجه

تأتي الغمازات في أشكالٍ متعددة، وتدل كل واحدةٍ منها على نوعٍ مختلفٍ من الفتنة. اقرأ الغمازات التي تتواجد على الجهة اليسرى من الوجه كي تعرف عن محبّك. اقرأ الغمازات التي تتواجد على الجهة اليمنى من الوجه كي تعرف عن أحد ما في العمل.

غمازات لعبة إخفاء الوجه عن الأطفال والتي هي أشكالٌ دائرية تظهر على الخدين وتترافق مع ابتسامة، ثم لا تلبث أن تختفي بعد ذلك. تدل هذه الغمازات على شخصية محببة، وتكشف عن ميلٍ إلى مساعدة الآخرين على الانشراح والضحك، وعلى الأخص عندما تتعقد الظروف.

غمازات دائمة والتي هي أشكال دائرية تظهر على الخدين بغض النظر عمّا إذا كان سائر الوجه يبتسم. قد تدل الغمازات الدائمة على فاتنة محترفة تعرف كيف تؤثر في الآخرين. أو قد تكون هذه المرأة فاتنة فقط دائماً. أنت هو الحكم.

غمازات الخطوط تظهر مع الابتسامات، كما أنها تصبح أكثر وضوحاً معها عندما تأخذ شكل تغضنات منحنية وعمودية (تشبه علامات الاقتباس)، لكن بعض الخدود تُظهر مجموعات متنوعة. يحمل هذا النوع من الغمازات جاذبية كبيرة لذلك كلما كثُرت كلما زادت الجاذبية. تعبّر غمازات الخطوط عن عاداتٍ مثل التعاطف مع الآخرين، والرقة، والتواضع.



الرسم 8. الغمازات

يمكن أن تكون الغمازات فتّانة، ولكنها ليست **كلها** متساوية.

هل تريد أن تصبح مخبر غمازات؟ يمكنك أن تبدأ بملاحظة ما إذا كان ذلك الشخص يبتسم أم لا. إن وجود ابتسامةٍ أو غيابها يضع عدداً من الغمازات في نوع السياق الذي يحتاج إليه قارئ الوجه.

إن نصف الرسومات الظاهرة أعلاه لا تُظهر ابتساماتٍ بالمرة، ولا حتى ابتسامة زائفة. أتعرف السبب؟

ممتاز ! والآن قابِل ما بين نوع الغمازة مع الرسم الذي يتوافق معها:

- لا غمازة
- غمازة واحدة [تترافق مع لعبة إخفاء الوجه عن الأطفال (صيحة من يُداعب طفلاً بعد مفاجأته برفع يديه لكشف وجهه)]
- الغمازات التي تشبه أسلاك الطاقة
- الغمازات الدائمة

أقول من أجل تلطيف الاختبار إن اثنين من هذه الرسوم يُظهران نوعاً من التجاعيد التي يُخطئ بعض الناس في اعتبارها غمازات، لكنها ليست كذلك. هل تستطيع تعيينها بنفسك؟

اقلب الصفحة للحصول على الإجابات.

إجابات اختبار الرسم 8

غمازة لعبة إخفاء الوجه عن الأطفال تظهر هذه الغمازة الواحدة على الخد الأيمن من وجه الفتاة المبتسمة، لذلك فهي تبدو فاتنة في مكان العمل أكثر مما هي كذلك في حياتها الاجتماعية	الغمازات الدائمة صاحبة هذه الابتسامة فاتنة على الدوام، ولعلها على علمٍ بهذه الحقيقة، لكني أنصحك أن لا تثق بصاحبة هذه الغمازة إلى أن تقرأ هالتها.
غمازات الخطوط تزيّن هذه الغمازات شديدة العمق خدّي المرأة التي تظهر في هذا الرسم. اكتسبت المرأة هذا النوع من الجاذبية المرتبط مع التواضع. لكن لا تكوني غيورة لأن غمازاتٍ كهذه لا تدعو إلى الارتياح. حطمت الحياة هذه المرأة لذلك اختارت النهوض من كبوتها عن طريق إظهار الامتنان.	لا غمازات لا تظهر أي غمازاتٍ هنا، لذلك كل ما تحتاج إلى معرفته على وجه التأكيد من هذا الرسم هو أن هذه المرأة لا تمتلك غمازات دائمة. يُمكن لهذه المرأة أن تمتلك أحد أنواع الغمازات الأخرى. يتعيّن عليك أن تغتنم الفرصة عندما تبتسم.

لكن ماذا بشأن تلك **الخطوط التي تحدد الفم**، والتي تظهر في رسمنا إلى جهة اليسار؟ لا تخلط بين هذه الخطوط وبين الغمازات.

سأقدم لك إحدى الطرق التي تساعدك على تمييز الفرق. حاول أن تبتسم أمام مرآة. حاول هذه المرة، فقط حاوِل، أن تُظهر الغمازات على خدّيك.

حسناً، لم تنفع المحاولة. لا يمكنك أن ترسم خطوطاً أو غمازات على خدّيك. أما إذا كنتَ تمتلك غمازات دائمة، فلعلك لا تستطيع استخدام عضلات وجهك من أجل جعل تلك الدوائر العميقة تظهر أو تختفي.

لكنك تستطيع أن تمنح نفسك خطوطاً تحدد الفم. يمكنك أن تعصر زوايا فمك. (تساعد الابتسامة المزيفة في هذا المجال مع إغلاق الشفتين وسحْبِها إلى الجهتين بعد ذلك). ماذا يعني هذا، إذا كانت خطوطٌ كهذه تظهر عندما لا تكون تحاول اصطناع وجوه عديدة مقابل المرآة؟ اعتاد هذا الرجل على بذل مجهودٍ كبير كي يكون لطيفاً... لكن لعله يبذل جهوداً أكثر من اللازم.

الجاذبية الخطرة

يتعيّن الانتباه إلى أخطر أنواع الجاذبية عندما يتعدى عمر شريكك الأربعين عاماً. هل يبدو وجهه أصغر بعشر سنوات من عمره/عمرها الحقيقي؟ راقِب الأمر بعناية لأنه يُحتمل أن يكون ذلك نتيجة للطاقة بدلاً من يكون استجابة لعمر الوجه ذاته.

الطاقة الشبابية هي أمرٌ مساعد عند الوجوه التي تعكس شباباً مفرطاً. أنصحك أن تتوخى الحذر عندما لا يُظهر وجه رجل ناضج أي خطوط حول عينيه أو جبهته، أو لا يُظهر بعض الارتخاء في منطقة الفكّين، وعند غياب أي نوع من التجاعيد الأخرى في أي مكان.

يُحتمل أن يبدو ذلك الشخص مرِحاً وفاتناً، كما يُحتمل أن يبدو/تبدو في منتهى الشباب نظراً لأسلوب الحياة الصحي الذي يعيشه. ويُحتمل أيضاً أن تكون علامات التقدم في السن لم تظهر على وجهه بعد بسبب التأخر في البلوغ عاطفياً.

لاحِظ الأشخاص المصابين باضطرابات نفسية عند ظهورهم في البرامج التلفزيونية، وكيف أنهم يبدون أصغر من أعمارهم الحقيقية. لكن ماذا بشأن الأشخاص السليمين من الناحية النفسية؟ يظهر الشباب على أجسام هؤلاء الأشخاص نظراً لوجود التوازن في حياتهم مع تركيزهم على ذواتهم. نلاحظ أيضاً أن أعضاء الجماعات الدينية المتطرفة يبدون أكثر شباباً مما هم حقيقةً، كما أنهم يُرجعون سبب مظهرهم الوسيم إلى القوى الظافرة "لحركتهم". يُحتمل أن يكونوا على حق، ويُحتمل أيضاً أن لا يكونوا. التزم القراءة بصورة أعمق.

ماذا بشأن المفاهيم السائدة هذه الأيام، والتي تركّز على إبقاء مظاهر الشباب عن طريق العمليات التجميلية؟ تتضمّن عمليات شدّ الوجه والطرق الجراحية الأخرى عواقب في داخل الإنسان.

إن الشباب المستعاد عن طريق العمليات الجراحية يؤثر في ذات الإنسان، وذلك بسبب العلاقة التبادلية ما بين ذات الإنسان وبين وجهه في الظاهر. إنني أتحدث عن نوع العمليات الجراحية التي تدفع بنجمات السينما لأن يظهرن بنصف أعمارهن الحقيقية، ونحن اعتدنا من جهتنا على اعتبار هذه الأمور منعشة.

يا لجنون هذه الأفكار؟ يمكنك أن تحسّن مظهرك وتنتعش [تنتعشي] عن طريق استخدام الصابون والماء، وليس عن طريق استخدام سكّين.

ما هو الثمن الداخلي الذي ندفعه مقابل إطالة مدة الشباب؟ إذا قرأت الهالات ستعرف الجواب. يُحتمل أن لا يكون هناك أي ثمن داخلي. ولعل الجراحة تُبرز الشباب الداخلي، ولربما تستطيع الإبهار، أو أنها قد تفتح طريقاً جديدة في الحياة. يعتمد هذا على الشخص ذاته، أليس كذلك؟

أنصحك أن تكون صادقاً مع نفسك قبل أن تصل إلى مستوى قراءة الهالات. ما هو دافعك كي تكون طرفاً في هذه العلاقة؟ هل تبحث عن رفيق تنحصر قيَمه الأساسية في مساعدتك على أن

تشعر بأنك مهم؟

يُحتمل بأنك تبحث (أو تبحثين) عن شيء تتباهى به على صورة إنسان. إن هذا هو ما يفعله كثيرون وما من قانونٍ يمنعه.

إذا كانت الحال كذلك فلعلك لن تكون بحاجة إلى قراءة مزيدٍ من صفحات هذا الكتاب. هل تبحث (أو تبحثين) عن الجاذبية؟ هل وجدتها؟ أتمنى لك أن تستمتع بها إذاً!

أما إذا كنتَ حريصاً على معرفة المزيد، فإن قراءة الهالات قد تكون الخيار الذكي بالنسبة إليك.

الهالات

تظهر الجاذبية بوضوحٍ شديد في الهالات. يُمكن لهذه الجاذبية [الفتنة، أو السحر] أن تكون منعشةً وصافية مثل المثلجات [الآيس كريم] المصنوع في البيوت. يمتلك أصحاب الجاذبية، مع الأسف، هالات بخطافات، وإلحاحاتٍ، وأمور تسهّل عليهم الوصول إلى غايتهم، أو مشاكل أخرى، وهي كلها لا تضيف شيئاً إلى طعم الآيس كريم، ومن غير المحتمل كذلك أن لا تضيف شيئاً لسعادتك.

كيف يُمكنك معرفة ما يجري على الأرض؟

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه جيداً لوعيك الباطن [الداخلي]، ثم كن عظيماً وحدّد نية لمعرفة ما تريده عن الجاذبية. (للحصول على تفاصيل أكثر، انظر فقرة عملية التجهيز الخاصة بك).

اتصل مع قاعدة معلومات الأوجه في مركز قوة التواصل. اطرح السؤال التالي: "ما هو نوع الجاذبية الموجودة هنا؟" دوّن أية معلومات تتلقاها.

اتصل الآن مع قاعدة معلومات الحميمية في مركز القوة العاطفية. اطرح السؤال التالي: "ما هو نوع الجاذبية التي تتواجد هنا؟" دوّن أي نوعٍ من المعلومات التي تتلقاها.

اتصل بعد ذلك مع قاعدة معلومات العفوية في مركز القوة الجنسية. اطرح السؤال التالي: "ما هو نوع الجاذبية التي تتواجد هنا؟" دوّن كل المعلومات التي تتلقاها.

اتصل الآن مع قاعدة معلومات الحضور عند دخول الغرفة في مركز القوة الجسدية. اطرح السؤال التالي: "ما هو نوع الجاذبية التي تتواجد هنا؟" دوّن المعلومات التي تتلقاها.

إن القيام بأبحاثٍ كهذه يعرّفك على كيفية تمييز الفروقات بين أنواع الجاذبية.

يُمكن للجاذبية أن تكون لذيذة، ويُمكن أن تكون صادقة. إن بعض معظم الأشخاص المحبوبين الذين تلتقيهم لا يعرفون بأنهم جذابون.

أما إذا تراقص قلبك نتيجة السلوك الطبيعي لشخصٍ ما فمعنى ذلك أنه يتمتع بشيء يتعدى الجاذبية. لا يمكنك أن تقول هنا بأنك تعرضت للاستغلال، أو أنك شعرت بالتسلية. يعني ذلك بأنك تلقيت نعمة [أو بركة].

يزيد النمو الروحي ثباتاً كلما ازداد القلب انفتاحاً. دعنا نرفع ثلاثة أنخاب للأشخاص الذين يمتلكون جاذبية أصيلة.

أريد تحذيرك، مع ذلك، عندما يقتصر انطباعك الرئيس عن شخصٍ آخر على "يا للشخص الجذاب!".

تذكر في أوقات كهذه بأن كلمة جاذبية charm تحوي في طياتها "أذى" "harm".

7 - التنافسية

آمل أن لا تضطر ذات يوم إلى الدخول في مناقشة مع شريكك [أو زميلك] في العمل عن أيكما أقل إلحاحاً من الآخر. من سيفوز على الآخر في هذه المناقشة؟

لكن اضطرارك إلى الدفاع عن نفسك إزاء صديق مقرّب منك هو أمر أسوأ.

لكن مهلاً، هناك أمر أكثر مضيعة للوقت من هذين النوعين من النقاش: الصراعات طويلة المدى على السلطة. أما إذا كنتَ ترغب في إبعاد هذه الأمور المزعجة عن مستقبلك، فعليك أن تخصّص بعض الوقت كي تقارن ما بين طريقتك وطريقة شركائك في التنافس.

لغة الجسد

تمتلك كل علاقة ما يسمى "تراتبية اجتماعية". مَن منكما أعلى من الآخر؟ يمكنك أن تجيب على هذا السؤال عن طريق تحليل إشارات الهيمنة والإذعان. (أنظر الطريقة 13).

يتم تحديد نمط العلاقة في المواجهة الأولى أو المواجهتين. أنصحك أن تنتبه لما سأقوله لك.

قراءة الوجه

يوحي **إبراز** [أو دفع] **الذقن** بالكثير عن التنافسية. اقرأ معلومات الوجه التي سوف أعرضها الآن بشرط أن يكون منظر الوجه جانبياً.ارسم خطاً وهمياً ينطلق من الجبهة إلى الذقن (يمكنك أن تتخطى الأنف). يحالف النصر في الصراعات على السلطة الشخص الذي تبرز ذقنه مسافة أكبر.

وتظهر حركة **إبراز الشفتين** كذلك في هذه الصورة الجانبية. هل تلتصق الشفتان قليلاً أم كثيراً؟

أما إبراز الشفتين كثيراً فيقابل الاعتداء *اللفظي*. إن الشريك الذي يُبرز شفتيه أكثر سوف يسعى لأن تكون له الكلمة الفصل في المناقشة.

أخيراً، تفحّص **هيمنة الشفتين**. هل لاحظت في هذا المنظر الجانبي كيف يبرز أحد نصفَي الفم أكثر من النصف الآخر؟

- أما إذا كانت الشفة العليا أكثر بروزاً، فإن هذا يدل على أن السلاح المفضّل لذلك الشخص هو مناقشة المشاعر، وذلك في محاولة منه للكشف عن بواطن الأمور.
- أما إذا كانت الشفة السفلى هي الأكثر بروزاً، فإن ذلك يعني أن المواجهة وحدها سوف تبرز الحقائق، وعندها ستبطل مشاعر الشخص الآخر.

الهالات

يمكنك أن تمضي ساعات بأكملها وأنتَ تقارن الطريقة التي يستخدمها الناس للتنافس في كل مركزٍ من مراكز القوة (مركز القوة الفكرية، مركز القوة الجنسية). لكن إذا كنتَ ترغب في الوصول إلى النهاية مباشرة فيمكنك أن تتجه مباشرة إلى قاعدة معلومات في مركز قوةٍ روحية معيّن.

يمكنك أن تبدأ بعملية التجهيز الخاصة بك: انتبه إلى وعيك الباطن [الداخلي]، ثم كن عظيماً وحدّد نيةً معينة كي تحصل على حكمةٍ أكثر. (لتفاصيل أكثر، انظر فقرة عملية التجهيز الخاصة بك).

اتصل الآن مع قاعدة معلومات الحصانة المنيعة invincibility في مركز القوة الجسدية Physical Chakra، عند قاعدة الجذع. اطرح السؤال التالي: "ماذا يحدث لحضور هذا الشخص الجسدي خلال المنافسة؟".

يحمل العرض الكبير هنا أهميةً كبيرة.

يمكنك طرح أسئلة متابعة مدهشة مثل: "ما هي نقاط القوة المتوافرة للمنافسة، وما هو شعوره/ شعورها حيال التنافس مع الآخرين؟".

أنصحك الآن أن تتمتع بما يكفي من الشجاعة وتجري البحث نفسه عن ذاتك؟

استدعاء الفائز الداخلي

أتذكر أن كل إنسانٍ يمتلك هباتٍ مرمزة في الهالات؟ لذلك إذا لاحظتَ أن أنماطاً شخصية حول الخسارة في حياتك فلماذا لا تتخلص منها؟ ستبقى عندك مواهب الروح.

ماذا لو لم تكن متأكداً من طبيعة هذه الهبات؟ اتصل بمركز قوتك الجسدية مجدداً. اختر قاعدة معلومات القوة الجسدية، ثم اطرح السؤال التالي: "أي هبةٍ عندي تظهر في الطريقة التي أتصل فيها ماديًا [أو جسديًا] مع الحياة في هذه الأرض؟" حوّل ما تجده إلى كلمات، وآمل أن لا تتردد في تدوين نقاط الثناء. خُلق كل إنسان على هذه الأرض مع هبة أن يصبح فائزاً.

8 - الثقة

إن الثقة هي واحدة من المزايا التي بإمكانها أن تكوّن علاقةً ما أو أن تهدمها. يمكنك أن تتفاخر، أنت وحبيبك (أو شريكك في العمل)، بالقدر ذاته من هذه الثقة. وعند هذه النقطة ستفهمان بعضكما بعضاً.

لكن ماذا يحدث لو أن أحدكما امتلك ثقةً بنفسه هي أقل بكثير من الطرف الآخر؟ ولو كنا نعيش في عالمٍ مثالي لكنا قلنا إن الشريك الذي يمتلك ثقةً أكبر بنفسه هو الذي سيقدّم التشجيع للطرف الآخر. أما في واقع الحياة التي نحياها فيمكننا أن نسأل عما يحدث عندما يعاني أحد الطرفين، سراً، من افتقاره إلى الثقة؟ إن هذا الوضع يمكن أن يتسبب في ظهور الاستهانة عند الشريك الآخر.

هل تساءلت عن أفضل الطرق التي يمكنك اتباعها في علاقاتك المميزة؟ أنصحك أن لا تغامر أبداً من دون معرفة المخاطر، هذا إذا كنتَ تريد أن تحصل على نتائج مرضية تُدخل السرور إلى قلبك. أنصحك أيضاً أن تقرأ الناس بصورة أعمق وعلى الفور.

لغة الجسد

إن قراءة الثقة هي إحدى مفاخر لغة الجسد.

يمكننا القول إن الثقة هي ظرفية إلى حدٍ ما، أي أنها تتزايد وتنخفض بحسب المواقف التي تصدر عن المشاركين الآخرين في المناقشة. إن **وضعية الجلوس** هي أفضل طريقة لقراءة هذه الصيغة المتغيّرة من الثقة:

- أنظر إلى منطقة العنق وما فوق. هل يقف هذا الشخص منتصباً أم أنه يميل قليلاً؟
- ماذا بشأن وضعيته في منطقة وسط جسده، أي من العنق نزولاً حتى الخصر؟
- لا تنسَ أن تقرأ وضعية منطقته السفلى مروراً بمنطقة الحوض، والردفين، والساقين. (أجل كن جريئاً بما يسمح لك بإلقاء نظرةٍ سريعة).

أما إذا أردتَ الحصول على دلائل أعمق على الثقة فسيتعيّن عليك أن تتفحص **التوتر حول العينين**.

- هل لاحظت أن العينين مفتوحتان كثيراً ومسترخيتان عندما تتكلمين معه/أو تتكلم معها؟ هذه هي الثقة.
- يظهر موقف أكثر ميلاً إلى الدفاع عندما تشرد العينان وسط المحادثة.
- لاحِظ، بشكلٍ خاص، عندما يتوتر النصف الأسفل من كل عين، والذي يتواجد قرب قناة الدمع مباشرة. تُظهر *زوايا العين الداخلية* المتوترة فقداناً شديداً للثقة.

ترتبط مجموعة مختلفة تماماً من معطيات الثقة التي تصدر عن لغة الجسد **بنظرة العين (التحديق)**. كيف يقابل الشخص الآخر نظرة عينيك.

(قف بينما تقرأ هذه الصفحة لنفسك، وليكن ظهرك نحو المرآة. استدر. ولاحظ عينيك بسرعة في المرآة، ثم جمّد وضعية عضلات وجهك أثناء هذا التقييم الذي تجريه).

- هل يبدو لك التقاء العيون *مباشراً* وطبيعياً.
- يُمكن أن يظهر الافتقار إلى الثقة في العينين اللتين *تتفاديان* نظرة الطرف الآخر، والعينين اللتين *ترمشان* كثيراً، أو العينين اللتين *تجولان* كثيراً وبصعوبة.
- هل *يحملق* الشخص الآخر ويحدّق، بحيث يحوّل التقاء العيون إلى مباراةٍ في التحديق؟ يُحتمل أن يدل هذا الوضع على "الثقة" أكثر مما يدل على الارتياح.

سبق لي أن سمعت، مثلما سمعتَ أنت، بأن العيون تكشف كل شيء. حسناً، أنصحك أن لا تطمئن كثيراً لهذه المقولة. إن هذا النوع من **كل شيء** لا يعوّل عليه كثيراً، لأن استكشاف الثقة في منطقة الكتفين يُمكن أن يعطيك القدر ذاته، على الأقل، من المعلومات التي تستقيها من دلائل لغة الجسد المستقاة من العيون، والتي ذكرناها سابقاً.

يدل **الكتفان** على كيفية التعاطي مع المسؤولية. هل أن أحدهما يرتفع عن الآخر؟

- دعنا نفترض أن الكتف *الأيمن* يتوافق مع الإحساس بالمسؤولية في ما يتعلق بالعمل.
- يكشف الكتف *الأيسر* عن موقف شريكك إزاء التزاماته في حياته الشخصية.

بعد أن تقرأ الثقة كما تظهر في وضعية الكتفين، أنصحك أن تقرأ كذلك درجة **التوتر** في كتفيه. لا يتعيّن عليك هنا أن تقوم بالملامسة فعلياً. استخدِم عينيك بمساعدةٍ من مخيلتك.

- توحي الأكتاف *المسترخية* بمستوىً مقبولٍ من الثقة.
- أما الأكتاف المتهدلة فتكشف عن درجةٍ معينة من الإذعان.
- أما الأكتاف المقوسة فهي توحي بأن صاحبها يبذل مجهوداً كبيراً، ويسعى لأن يكون واثقاً من نفسه، أو مفرطاً في تحمّل المسؤولية.

استطلاعك الخاص بك

ليست الاستطلاعات السياسية هي الوحيدة التي تحمل فوائدها معها. إن العارفين بلغة الجسد يدركون جيداً كيفية دخول الناس مسرحاً ما وخروجهم منه. يكشف ذلك مدى الثقة التي يتمتعون بها.

هل يدخل ذلك الشخص المكان ويخرج منه مثل بطلٍ أو مثل خاسرٍ؟

يظهر في النهاية عرض رسمي أخير للثقة وذلك بغض النظر عما يحدث خلال المناقشات. اغتنم الفرصة وابدأ بالاستطلاع غير اللفظي الخاص بك.

يمكنك أحياناً أن تلاحظ تعبيراً أو وضعية خلال الأوقات الخاصة تقريباً. يصلح هذا الأمر إما قبل الدخول العظيم لذلك الشخص، وإما بعد الخروج الرسمي مباشرة.

يُحتمل أن تدهش للثقة التي قد تلحظها عند الشخص قبل الانضمام إلى المجموعة الرئيسة وبعده. أما في حالة ملاحظتك لشعور من عدم الاطمئنان الكامل، فأنصحك أن تُظهر قدراً من التعاطف تجاه ذلك الشخص.

أتعتقد أنه من الصدفة أن تعمد البذلات المخيطة بعناية إلى إخفاء المعطيات الصادرة عن الكتفين بشكلٍ تام؟ يستطيع المرء قراءة لغة الكتفين بطريقةٍ أفضل بكثير بعد نزع سترة البذلة.

دعنا نتفحص أخيراً فئةً أخرى من فئات لغة الجسد التي تساعدنا على قراءة الثقة. يمكن **لليدين** أن تمدنا بمعلوماتٍ حية في هذا المجال.

- تكشف اليدان *الموضوعتان* في الجيوب، أو تحت الطاولة، عن الخجل.
- يتطابق *إظهار* اليدين بشكلٍ واضحٍ مع الثقة بالذات.
- يُظهر عرض *راحتَي اليدين* عن ثقة قصوى بالنفس.
- إذاً ما هي الإشارات التي تدل على الشعور *بعدم الأمان*؟ أوضح الإشارات في هذا المجال هي الأيدي المدسوسة تحت الأذرع التي تكون بشكلٍ متقاطع، أو طرف إصبع يمسّد الوجه أو الفم، والأصابع التي تتحرك بسرعة.
- أما *قضم الأظافر* فيدل، بالطبع، على أن تقدير الذات منخفض جدًّا عند ذلك الشخص.
- ماذا يحدث إذا عمد الشخص إلى وضع يديه بشكلٍ تتلامس فيه أطراف أصابعه (يُطلق على هذه الوضعية أحياناً *وضعية برج الكنيسة* steepling the hands)؟ تكشف هذه الوضعية عن ثقة الشخص "بتفوق" عقله/عقلها).

هل يُمكن للغة الجسد أن تُظهر ثقةً مفرطة؟ لا يعمد إلا الشخص الجاهل على تمكين الغرباء من رؤية هذا الزهو الممتزج بالغرور. إن الشخص المغرور فقط هو الذي يكشف عن هذا الازدراء والمباهاة. أنصحك إذاً أن تتمم دراستك للغة الجسد بمزيدٍ من القراءة الأعمق.

قراءة الوجه

تكشف **الأسنان** عن دروس من الحياة في ما يتعلق بالثقة. لذلك توحي الفجوة الموجودة ما بين الأسنان الأمامية بوجود شعورٍ خفي بعدم الأمان. يُمكن للشخص أن يُخفي هذه الحقيقة عن طريق النكات أو الجرأة. لكن ذلك لن يخفى عليك بسهولة لأنك أصبحت الآن قارئ وجوه.

تظهر مشكلة مختلفة عندما تنمو الأسنان فوق بعضها أو تتقاطع مع بعضها بعضاً، وهو الأمر الذي يؤشر على أزمة داخلية. إذا كنتَ تعاني من هذه المشكلة فلعلها نتجت عن عادة طحن أسنانك. لذلك لن تكف عن لوم نفسك مرة بعد أخرى.

لكن العادة قابلة للكسر. توقف عن عادة التحدث السيئة مع الذات، ولكن بصبرٍ وببطء. ثم استبدل ذلك بالمدح. يمكنك التفكير في أمور ذات قيمة قمتَ بها أو بمزايا شخصية تستحق التقدير.

أما *الأسنان الأمامية الصغيرة* فهي ترتبط أيضاً بمسائل الثقة. قارن حجم الأسنان الأمامية مع حجم باقي الأسنان العليا. إن الأسنان الأمامية الصغيرة ليست أكبر بكثير من باقي الأسنان الأمامية، لكنها تدل على التواضع.

لا يتفاخر الناس عادة بهذه الهبة، ولا يعطون لأنفسهم الثناء الذي يستحقونه. أنصحك، بصفتك قارئ وجوه أن لا تخلط ما بين التواضع وفقدان الثقة بالنفس.

تدل الأسنان الأمامية الكبيرة على وجود نسبة كبيرة من الأنا الشخصية ego، وهو الأمر الذي يفيد كدرعٍ للثقة. لديك الآن صورة عليك أن تجعلها أكثر إدهاشاً عندما تنظف أسنانك بالفرشاة!

تصوّرٍ عند ذلك أنك تلمّع الرمز المادي [الجسدي] الذي يدل على أنا ego بحجمٍ كبير، وهو الأمر الذي يساعدك، فعلاً، على الشعور بالثقة.

ماذا لو كان اثنان من الأسنان الأمامية أكبر من الأسنان الأخرى؟ توحي *الأسنان الأمامية الكبيرة جداً* بأن ثقة صاحبها بنفسه هي من الحجم الكبير جدًّا.

تمهل قليلاً قبل أن تصدر أحكامك على شخصٍ ما يحمل هذه الميزة. يُحتمل أن تكون هذه الروح تحتاج إلى أنا كبيرة big ego لأن حياةً صعبةً جدًا تنتظرها.

إذا ما كان في حياتك شخص يتفاخر بأسنانه الأمامية فأنصحك أن تتحضر لمواجهة شخصيةٍ قوية. يُحتمل أن يتقاطع القدر الكبير من العناد مع الميل إلى عرض كامل الأسنان. لا يفتقر ذلك الشخص إلى الثقة بشخصه لكن يُحتمل أنه يفتقر إلى التواضع.

عندما تفسد لغة الجسد

يا الله! يشبه هذا الوضع النَفَس ذي الرائحة السيئة، أو لربما أسوأ من ذلك، لأنه حتى الأصدقاء المخلصين لن يخبروك إذا ما كنتَ تعاني من مشكلة ما في لغة جسدك.

هل تسيئ (تسيء) إلى الناس؟ الأرجح أنك تضع موانع أمام سعادتك أنت بالذات إذا كنتَ تفعل. يوجد مع ذلك أمر مؤكد واحد على الأقل. عندما تبعث لغة جسدك رسالة متناقضة فلن تكون الرابح.

يُمكن للرسائل المتناقضة أن تصدر بطرقٍ متعددة. وهذا ما يحدث فعلاً، كأن تقول، على سبيل المثال: "أنا غاضب منك كثيراً"، لكن ملامح وجهك تناقض الكلمات التي تلفظتَ بها لأنك تبتسم ابتسامة عريضة. يسهل إصدار رسالة متناقضة كهذه، لكن العيش مع عواقبها ليس كذلك أبداً.

إن إرسال الانطباعات الخاطئة بشكلٍ دائم قد يحطم قلبك. ما هي فائدة كلماتك، على سبيل المثال، عندما تحاول أن تفرض سلطتك وإذا ما ترافق ذلك مع لغة جسد توحي بالانطباع "إنني مهزوم"؟

لا تيأس. إن أعقد مشكلة من مشاكل اللغة يُمكن حلّها. ابدأ بإعطاء نفسك، وعقدتك، بعض الهدوء، وذلك بحسب ما يقوله المعالجون و"توقف عن توجيه اللوم إلى الضحية".

- لعلك شاهدتَ الأفلام السينمائية غير المناسبة لك.
- يُحتمل أنك كبُرت مع نموذج دور رديء للتواصل غير الكلامي.
- يا لحقارة ذلك "الهَمْستِر" الذي يلاحقك منذ طفولتك، والذي عجز عن تعليمك طرقاً فعالة للتواصل!

دعنا نعود إلى الجدية الآن. حان الوقت كي تفرض سلطتك بغضّ النظر عما حدث معك في الماضي. انتهِز هذه الفرصة كي تبعث برسائل متطابقة. ستكتشف بعد أن تتمرّن على هذا بأنه ليس أصعب من تنسيق جواربك مع قميصك.

أكتب، في البداية مجموعة من الجمل كي تتمرن بها، مثل "أشعر بأنني سعيد فعلاً، "إن ما تفعله يُغضبني"، و"لقد آذيتَ مشاعري".

تمرن على قول هذه الجمل، جملة واحدة في كل مرة. قف قرب مرآة، لكن لا تتطلع على صورتك المنعكسة فيها. ليس بعد!

تكلّم بأقصى درجة من الوضوح، وكأنك تتمرن على دور البطولة في أحد الأفلام السينمائية.كرّر تمرينك هذا ثلاث مرات. قف بعد ذلك واستدِر نحو المرآة وتفحص لغة جسدك.

ماذا تُظهر لك المرآة بشأن وجهك وجسدك؟ حاول أن تكون موضوعيًا.

دعنا نفترض الآن بأن أحداً ما التقط صورةً لك، فما هو التعليق الذي يصلح لها استناداً إلى لغة الجسد وحدها؟

أما إذا أردتَ الحصول على تدريب أفضل فيمكنك أن تدعو صديقاً يتمتع بمؤهلات اجتماعية عالية كي ينضم إليك في وقوفك أمام المرآة، وذلك كي يعطيك رأيه. يُمكن لذلك الصديق أن يلتقط لك بعض الصور. وإذا أردت تدريباً أكثر امتيازاً فيمكنك أن تسجل أداءَك على شريط فيديو. قارن ما بين العرض الحي لوجهك مع النص الذي أردتَ إيصاله. ما رأيك؟

يُحتمل أن تغطي الرسائل المتناقضة على الخوف من التعبير عن مشاعر معينة. ناقش المشاكل مع صديقك، أو افعل أي شيء يتطلبه الأمر كي تزيل الأنماط التي تعيق لغة جسدك.

يحق لك أن تشعر، وتُظهر، كامل أطياف العواطف الإنسانية.

الهالات

يُمكن أن تظهر الانطباعات المتعلقة بالثقة تحت أقوى مجموعة من الأسنان الأمامية. أما الطريقة الوحيدة للتأكد من وجود الثقة بين آنٍ وآخر فهي أن تقرأ الدلائل على أعمق المستويات، أي

الهالات.

ابدأ عملية البحثبتنفيذ عملية التجهيز الخاصة بك: انتبه لوعيك الباطن [الداخلي]، ثم كن عظيماً وحدّد نية كي تجعل قلبك منفتحاً.

اتصل بعد ذلك عند قاعدة معلومات الثقة في مركز القوة، ثم اسأل: "ماذا يحدث عندما يحتاج هذا الشخص إلى الثقة بالنفس؟

يُحتمل أن تكون القوى مصدر إلهام بالنسبة إليك، لكن عدداً كبيراً من الناس يُظهرون كميةً كبيرةً من **التراكمات** STUFF في قاعدة المعلومات هذه. (لكن انتظر قليلاً، أتذكر أن التراكمات يُمكن أن تجد لها علاجاً؟).

كيف تظهر المشاكل المتعلقة بالثقة قبل أن تتم معالجة التراكمات؟ يمكنك التفكير في تلك الأوقات التي كنتَ فيها في المدرسة وتخضع لامتحانٍ في أسوأ مادةٍ لديك. أتذكر تلك الفراشات الصغيرة التي طارت من حولك، في منطقة المعدة، في مركز قوة شبكتك (ضفيرتك) الشمسية solar plexus chakra. إنها بعض الفراشات الصغيرة!يُحتمل أنك شعرتَ حينها بأن كل واحدة منها تزن طناً.

هذا هو السبب الذي يدفعك إلى البحث في مركز القوة عندك، والذي يقع في "حفرة" أو "هوة" معدتك.

يمكنك الآن أن تعرض خدماتك اللطيفة إذا كان زميل عملك، أو حبيبك، يعاني من مشاكل في الثقة.

أما إذا كنتَ أنت من يعاني من هذه الظواهر الداخلية فيمكنك أن تبدأ بالمعالجة متجاوزاً الألم. انطلق بطريق نحو الحاضر، أو العكس.

ما أهمية الترتيب الذي تختاره، الماضي نحو الحاضر أم الحاضر ثم الماضي؟ أنت تعطي الأمر أهميته لأنك الشخص الذي يتمتع بالسلطة. اختر الطريق التي تريدها للتعافي.

تشيع في مجتمعاتنا كلمة "ضحية"، لكننا نلاحظ أنه بغضّ النظر عن فظاعة المحنة التي يمر بها الشخص يبقى أمامه *خيار* أن يلعب دور الضحية بشكلٍ أكبر.

إن كل شخص منا مسؤول عن ثقته/ثقتها بنفسه/بنفسها. إن ذلك، ولله الحمد، عملٌ سهل الإنجاز أكثر من عضلات البطن الفولاذية.

9 - المواجهة

أريدك أن تختار علاقة عملٍ مهمة في حياتك هذه الأيام. ما هو مدى المواجهة التي يمكنك أن تتوقعه منها بصورةٍ منطقية؟ إذاً، لماذا لا تحضّر نفسك منذ الآن وهنا. يمكنك أن تعتبر هذه الفئة من قراءة الناس صيغةً من صيغ التأمين المهني.

أيها الرومنسيان لا تتجاوزا هذا القسم. فمهما يكن الود والحب الذي تظهرانه خلال مرحلة المغازلة فلا بد لكما في نهاية الأمر من الوصول إلى المواجهة. هل تجبركما المواجهة على الركوع... أو تجبركما إلى باب الخروج؟ هل تعتقدان أن الأمر أسوأ من ذلك لأنكما سوف تلقيان مهانة كبيرة؟ لن تصلا إلى هذه النهاية إذا عرفتما كيف تحترمان طريقة إدارتكما للمواجهة، لذلك تابعا القراءة.

لغة الجسد

لا ترقى لغة الجسد إلى مستوى قراءة الهالة من حيث توقع إمكانية حدوث مواجهة. لكن إذا ما وجدتَ نفسك وسط مشادة فمن المفيد بالنسبة إليك أن تقارن **مجال الإشارات** لكل طرف. تحمل الذراعان، والرأس، والوجه أهمية بالغة في الكشف عن هذه الإشارات.

- تعني الإشارات التي *تتوسع* (مقارنة مع حجم الإشارة العادي) أن الطرف الآخر غير خائف من مواجهتك.
- تُظهر الإشارات التي *تتقلص*، أو تتصلب، نمطاً مختلفاً: إظهار الغضب من خلال الانسحاب.

حدّد أسلوبك، ولا تفترض أن أسلوب شريكك يشبه أسلوبك أنت. إذا أردت مساعدةً إضافية مرتبطة بهذا الموضوع فيمكنك أن تعود إلى "10 قواعد للمواجهة العادلة".

قراءة الوجه

يكشف **عرض الفكّين jaw width** عن المدى الذي تؤثر فيه المواجهة عليك وعلى الآخرين باطنيًا، لذلك أنصحك أن تكتشف تلك المحاور.

- يعني الفكّان *الضيقان* وجود نظام تحذيري للإنذار المبكر. يمكّنك هذا النظام من أن تكون أول طرفٍ من طرَفَي العلاقة الذي يكتشف وجود مشكلة. يعني ذلك أيضاً بأنك تمتلك الجرأة المطلوبة كي تبدأ النقاش حول هذه المشكلة.
- استخدِم هذه الموهبة إذا كنتَ تمتلكها. يمكنك في هذه الحالة أن تحلّ المشكلة أو أن تنسحب من العلاقة، وإن لم تُقدم على هذين الأمرين فإنك سوف تعاني كثيراً. إن المواجهة التي تستمر طويلاً قد تجعلك مريضاً بالفعل.
- يوحي الفكّان *العريضان* بأنك تستوعب المواجهة بل قد تجدها جزءاً من المرح... لأنك عنيد إلى آخر حدود العناد.
- يمتلك معظم الناس فكّين *معتدلين*. إذا كان فكّاك من هذه الفئة فمن الأفضل لك أن تبحث عن شخص ينتمي إلى إحدى الفئتين الأخريين. أما إذا لم تفعل ذلك فإن سلوك الآخرين قد يأخذك على حين غرة.

يُعتبر **إبراز الذقن** ميزة أخرى من ميزات الوجه ترتبط مع أسلوب المواجهة. إذا كنتَ طرفاً في مواجهة فإن الشخص الذي يُبرز ذقنه أكثر يمتلك حظوظاً أكبر في الفوز.

أنصحك، إذاً، أن تتناول مرآتك الآن كي تفحص منظر وجهك الجانبي، وأعدك بأن الأمر لن يطول قبل أن تصبح قادراً على إجراء فحصٍ محدودٍ للآخرين.

- تتوافق *الذقون البارزة* مع الاستجابة [رد فعلٍ] القوية.
- أما *الذقون المتراجعة* فهي تتوافق مع ميلٍ إلى حلٍ متعاطف للمواجهة، ومع نيةٍ لجعل كل المعنيين يحققون فوزاً متعادلاً مع الآخرين.
- توحي *الذقن البارزة* بالإمساك بزمام القوة. لذلك عندما يصل الأمر إلى التدافع فإن إبراز الذقن سيكون بحسب ما يقتضيه الموقف.

الهالات

تتردد المواجهات المخفية [الكامنة] من خلال حقل طاقة أي شخص. لكن لماذا تكترث بهذا الأمر؟ يكمن الجواب في أن أنماط المواجهة بعيدة المدى لذلك الشخص سوف تنعكس عليك في النهاية.

إن عدم التوازن هذا لن يكون واضحاً مثلما هو انفصام الشخصية عند غولوم Gollum في فيلم "البرجين". إن ما لا تعرفه يمكن أن يؤذيك مع ذلك. أنصحك، إذاً، أن تبدأ بإجراء هذا الفحص بحثاً عن قاعدة معلومات أسلوب المحارب عند شريكك.



الرسم 9. عرض الفكّين

أنصحك أن تبقي الأمر بسيطاً عندما تقرأ الفكين بصفتك قارئ وجوه. ابحث عن ذلك المفصل في جانبَي الرأس، والذي يتواجد في مكانٍ أعلى بقليل عن الفم. دعنا نركّز على العرض من دون اعتبار ما إذا كان الفكّان طريين أو ممتلئيْن أو مترهليْن أو عظمييْن.

- جِد القسم الأعرض، ثم فكّر: هل أن هذا العرض متناسب مع بقية الوجه؟
- ما هو الرسم الأضيق؟
- ما هو الرسم الأوسع؟
- ما هو الرسم الذي يُظهر الفك الأكثر اعتدالاً من ناحية العرض؟

ستجد الإجابات في الصفحة التالية.

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه إلى وعيك الباطن، ثم كن عظيماً وحدّد نية كي تتعرف على طريقة هذا الشخص في الوجود.

اتصل عند مركز القوة power chakra، ثم اطرح السؤال التالي: "كيف يتعاطى هذا الشخص مع المواجهة؟" (أو إذا أردت أن تُغرق في الخيال فيمكنك أن تسأل: "ما هو أسلوب هذا الشخص كمحارب؟").

تقبّل أي معلومات تتلقاها.

إجابات اختبار الرسم 9

الفكّان الواسعان جدًا	الفكان الواسعان	الفكّان الضيقان
هاك الأمور التي تظهر في الرسم الأول: فكّان واسعان جداً بكل وضوح. هل من الممكن أن يتوسع هذان الفكّان أكثر من دون أن ينفجر رأس هذه المرأة الجميلة؟	لا أستطيع وصف هذين الفكين الظاهرين في رسمنا الأوسط بغير كلمة "واسعين". هل كنتَ تتوقع أن يُظهر هذا الرسم فكاً معتدل العرض، لكننا خدعناك، أليس كذلك؟ يمكنك أن تبدأ الآن في تفحص فكوك الأشخاص الذين يتواجدون من حولك. ستكتشف عند ذلك أن فكوك الناس أقل امتلاءً من هذه.	هذا هو التباين الكبير في هذه المجموعة من الرسوم. إن الفكين هنا ضيّقان. ستلاحظ أحياناً وجود فكوك أضيق من هذه. (يمكن تصنيف هذه الفئة على أنها شديدة الضيق). تابِع البحث. (لا داعي هنا لأن تشد فكّيك أثناء التركيز على قراءة الوجوه، وذلك بغض النظر عن عرض فكّيك).

يمكن أن تتركز المواجهة conflict في أي مركز من مراكز القوى. وإذا كنتَ مهتماً في **توقع** حدوث الخطر يمكنك أن تقرأ قواعد المعلومات الإضافية التالية:

- اسأل عند قاعدة معلومات التعاطي مع الواقع، في مركز قوة الأساس Root Chakra: "كيف يتعاطى هذا الشخص مع مشاكله في الحياة؟".
- اسأل عند قاعدة معلومات حل المشاكل الجنسية في مركز القوة الجنسية: "كيف يتعاطى هذا الشخص مع مواجهاته الجنسية؟".
- اسأل عند قاعدة معلومات المرونة في مركز القوة Power Chakra: "كيف يتعاطى هذا الشخص مع المواجهات القائمة ما بين أفكاره/أفكارها، وبين أفكارك أنت؟".
- اسأل عند قاعدة معلومات حل المواجهات في مركز قوة العاطفة: "كيف يتعاطى هذا الشخص مع مواجهاته العاطفية؟".
- اسأل عند قاعدة معلومات لسان القوة powerspeak في مركز قوة التواصل: "كيف يتواصل هذا الشخص عند حدوث مواجهة؟".
- اسأل عند قاعدة معلومات النمو الروحي في مركز القوة الروحية: "كيف يتعاطى هذا الشخص مع المعتقدات التي تختلف عن معتقداته/معتقداتها؟".
- اسأل عند قاعدة معلومات الاختيار الأصيل Authentic Choice في مركز القوة الروحية: "هل يفضل هذا الشخص، الآن، أن يعيش بانسجام أو أن يعيش في مواجهة؟".

تكشف قراءة الهالة Aura قدراً كبيراً من كيفية **تعاطي** شخصٍ ما مع المواجهة بالإضافة إلى الكشف عن مواجهاتٍ محتملة مخبأة.

هل تتعاطى مع المواجهة [أو النزاع] باستقامة؟ أم أن الشخص الآخر مصاب بعادة الإنكار، والتجنب، وعدم المسؤولية، أو ما يشبه ذلك؟

إذا كنت تريد معرفة حقيقة هذا الوضع، فسيمكنك خلال اتصالك مع أي من مراكز القوة التي سبق أن أوردناها أن تطرح سؤال المتابعة هذا: "كيف يتجنب هذا الشخص المواجهة؟

يحمل **الإرهابيون،** في العادة، أنماطاً حادةً من المواجهة والحقد في قواعد المعلومات التي دعوتك كي تتقصى عنها. وهذه هي الحال أيضاً مع غيرهم من الأشخاص الخطرين.

إذا اكتشفت أن شخصاً ما يحمل معه **تراكمات STUFF** كهذه، فإنني أنصحك أن تبتعد عنه قدر ما تستطيع.

افعل هذا من دون أن تجلب الانتباه إلى نفسك، ومن دون إحداث جلبة.

عشر قواعد للمواجهة العادلة

حتى الحروب تمتلك قواعدها. حاول أن تعرف ما إذا كنت تتفق أنت وشريكك على هذه القواعد العشر للمواجهة العادلة:

1. لا تتواجهان عندما تغضبان. يُحتمل أن يبدو الأمر سخيفاً مع تحديد موعد للجدال، لكن من الأفضل أن يبدو الأمر سخيفاً على أن تنخرطا في المنافسة الكلامية.

2. تبادلا الأدوار في رواية وجهتي نظركما لما حدث. لا تخجل من رواية أي شيء يزعجك. إنك تشعر بما تشعر به على أي حال. قم برواية الجزء الذي تريد أن ترويه.

- جرّب هذه المعادلة التي أثبتت جدارتها على مرّ الأيام: "عندما تقوم ب x فإنني أشعر ب y. هلاّ تقوم ب z في المرة القادمة؟
- على سبيل المثال "إنني أشعر بالغضب عندما تجعلني أخرج إلى مطاعم السوشي. لا أعتقد أنه يُفترض أن يكون استعدادي لأكل السمك النيئ شرطاً للمواعدة. هل أستطيع أن أقوم أنا باختيار المطعم في المرة القادمة؟

3. إذا أردتما مواجهةً عادلة فعليكما أن **تصغيا** لبعضكما بعضاً.

- إذا أردتما الوصول إلى نهاية للجدال بسرعة كبيرة، فيمكنكما أن تتبادلا الأدوار في سرد النقاط الرئيسة، لكن كل واحد بدوره، كأن تقول لشريكك مثلاً "إذاً أنت تقولين بأنك تغضبين عندما أقترح عليك الخروج لتناول السوشي؟" كرّر ما تسمعه من شريكك بهدوء وبتعاطف، وذلك من أجل إقناع شريكك بأنك تستمع إليه بالفعل.

4. تجنب إلقاء **اللوم.** صف الأمور التي أزعجتك بكلماتٍ تخلو من الحدة.

● دعنا نستعرض، على سبيل المثال، مدى التأثير الذي تحدثه كلماتك إذا أخبرتَ شريكك: "الأذكياء من الناس يحبون السوشي، وبالإضافة إلى ذلك أعتقد أن ذوقك في ما يتعلق بالأطعمة مضجرٌ جداً".

5. يذكّرنا هذا الوضع بالقاعدة الذهبية شديدة الأهمية: تجنّب قول الأمور التي **تؤذي** مشاعر الغير. يشعر المرء، وسط طاقة فورة غضبه، بإغراء أن ينفجر غضباً بوجه الآخرين. أنصحك أن تقاوم هذا الإغراء.

● إن الكلمات التي تؤذي الآخرين تدوم أكثر من الألماس. يمكنك أن تحمل معك ضمادة تضعها على فمك إذا اضطررت.

6. إذا شعرت بأن أمواج الغضب تتحرك عندك، غادِر المنزل وتمشَّ بمفردك لمدة عشر دقائق.

●يمكنك بعد أن تستعيد هدوءك أن تعاود تواصلك مع المشاعر الأكثر رقة التي تكمن وراء غضبك، مثل الشعور بالأذى والقلق.

●يمتلك كل شخص نقطة ضعفٍ معينة تختبئ وراء معظم النقاشات التي يدخل فيها. ما إن تجد نقطة ضعفك حتى يزول الحافز الذي يدفعك إلى إخفائها عن طريق التصرف بطريقة أقسى من اللازم.

7. لا تتحدث عن الماضي، لكن كن محدداً بشأن الأمور التي تزعجك في **الوقت الحاضر**، لأن الحديث حول أي أمرٍ آخر يشكل ضربةً موجعة للطرف الآخر، وهو الأمر الذي يجب عليك أن تتجنبه (وعلى الأخص إذا كانت خططك المستقبلية مع ذلك الطرف تتضمن أموراً حميمة).

8. **اعتذِر** عندما يكون هذا الاعتذار مناسباً، لأنه من غير المناسب أن تتجنبا المسؤولية عن طريق تبني مواقف مثل "أنا آسف بسبب شعورك هذا"، أو "أنا آسف لأنك شعرتِ بالإهانة الشخصية لأنني أحب أن أتناول سمك ثعبان البحر (الأنقليس).

9. استفد من نصيحة الخبير في العلاقات **جون غراي** الذي قال: يمكنك أن تشكو من الرجل بسبب **ما هو عليه**، وليس بما يفعله. أما بالنسبة **إلى المرأة** فيمكنك أن تطلب منها تغيير **أفعالها** وليس أن تغيّر ما هي عليه.

10. اعتبر كل جدال على أنه فرصة **لتعديل** علاقتك. يمكن لكليكما عرض أفكاره بشأن الأمور التي يعتبرها حلاً للمشكلة.

● سيشعر كلاكما بالاسترخاء جسدياً أثناء العمل على تنفيذ هذا الحل. يمكنك أن تعتبر لغة الجسد كدليلٍ إيجابي بأن مواجهتكما كانت عادلة.

10 – التوافق

ما هو مدى أهمية التوافق عندما يكون المرء ضمن مجموعة؟

هل يحمل هذا السؤال خدعةً؟ إن أي جواب هنا هو جواب مناسب... إلا إذا لم تكن متوافقاً مع شريكك.

يمكن لعدم التوافق أن يدمر أي علاقة، ويمكنك أيضاً أن تتجنب وقوع المشاكل إذا تعرفت على الفروقات التي تميّزكما.

يُمكن، بالطبع، أن لا تجلب لك قراءة أساليب التوافق شيئاً غير التشجيع. أيمكن أن تكونا أنتما الاثنان في وضع لا يُمكّنكما من الانفصال؟

لغة الجسد

يظهر الانجذاب الناتج عن التوافق في **الانجذاب الجسدي**. دعنا نفترض أنكما تحتفلان في منزل أحد الأصدقاء. هل تلاحظ أنكما تنجذبان نحو الحشد الموجود في المنزل، أم أنكما تبتعدان عنه؟

يمكنك الآن أن تستكشف الأمور الدقيقة التالية:

- هل تشير يداك نحو الحشد، أم بعيداً عنه؟
- ماذا بشأن قدميك؟
- هل يعمد أحدكما إلى وضع *ذراعيه* أو *ساقيه* بطريقةٍ توحي "ابقَ بعيداً"، لكن بطريقة غير كلامية؟

والآن ماذا بشأن **الإجهاد** الذي يُحتمل أن تشعر به لأنك متواجد وسط هذه المجموعة من الناس؟ هل يعمد شريكك إلى الاسترخاء جسديًا بشكلٍ يوحي بأنه/أنها في بيته؟ يُحتمل هنا أن تتحول وضعية الجلوس هذه إلى وضعية متصلبة نتيجة الاستخفاف، أو الانزعاج، أو الارتباك.

تكشف **حركات الرأس** أيضاً عن مدى ارتياح الشخص للتوافق الموجود بين الطرفين. يشير الرأس الذي يميل إلى إحدى الجهات إلى اهتمام أكبر مما يشير إليه الرأس المنتصب بشكلٍ جامد. وتوحي الإيماءات والتعابير التي تدل على الانشغال على أن شريكك منسجم تماماً مع المجموعة.

هل كنت تعرف أن أكثر المجموعات جموداً تتشارك في الرقص؟ أما إذا حرّكت رأسك أقل من الآخرين في مجموعتك، فستشعر بأنك شواذ عنها ولا يراقصك أحد.

إن إحدى أكثر الطرق إثارة التي تفيد في الكشف عن الشخص الذي لا يتوافق مع الآخرين تتعلق بما يسمى **التفاعل المتزامن**.

إنها، في الواقع، عبارة منمقة للقول "لماذا لا يمكنك أن تنسجم معنا؟" إنك هنا لا تشاهد معركة تضاربٍ بالأيدي، لكنك تشاهد لغة جسد خلفية.

توجد مع اجتماع كل جماعة من الناس إيقاعات خلفية، حتى ولو لم تكن الموسيقى تعزف ألحانها. اكتشف خبراء لغة الجسد، نتيجة مراقبتهم أشرطة فيديو مصورة عن أناسٍ موجودين وسط حشود، أن أحد أفراد المجموعة يقوم بدور قائد الأوركسترا غير الرسمي، وهو الذي يحدّد الإيقاعات الخلفية، بينما يتبع باقي أفراد المجموعة هذا القائد بصورة عفوية [لا – واعية] فيقومون بتأدية حركة إيماءات دقيقة برؤوسهم، ويتململون، وغير ذلك من الحركات.

يشتمل التفاعل المتزامن على السلوك الذي يترافق مع الصمت. كم سينتظر أفراد المجموعة ليتكلموا بعد أن يفرغ آخر متحدث من الكلام؟

لاحِظ أيضاً أثناء تحدث أحد الأشخاص كم يبلغ طول فترات الصمت القصيرة التي تفصل ما بين الكلمات والجمل؟ يُدهش المرء للأمور التي يلاحظها عندما ينتبه جيداً لإيقاعات المجموعة.

ستلاحظ أيضاً أن غير المنسجمين (أو غير المتوافقين) مع المجموعة يتجاوبون مع إيقاع قائد أوركسترا آخر.

قراءة الوجه

تُعتبر الآذان مصادر غنية من مصادر المعلومات، ولذلك فإنه من المفيد جداً ملاحظة هذه الأدوات التي تستظل بتسريحات الشعر المختلفة. إذا أردتَ أن تقرأ التوافق فأنصحك أن تركّز على **زاوية الأذن**، وما هو بعد الأذن عن الرأس. لاحظ ذلك من الجهة الأمامية. لا تكاد تظهر الآذان المتجهة إلى الداخل، بينما تبرز الآذان المتجهة إلى الخارج مثل أغصان الشجر.

- تفاوض عدّة آذان من أجل حلٍ وسط، لأن ميلها المعتدل ليس قوياً جداً، ولا حاداً (أنظر الصورتين في أعلى الرسم 7، الأذن اليمنى فقط). يُعتبر هذا نعمة تدل على التوافق، لأنه يوحي بأنك تستطيع أن تتماشى مع أي زاوية تشكلها الأذن بحدّيها. والآن، ماذا بشأن هذين الحدّين؟
- تتطابق الآذان المائلة إلى الداخل مع التوافق الاجتماعي. (أنظر الأذن اليسرى في صور أسفل الرسم 10). سترى فيها شخصاً يفضّل أن ينتمي إلى جماعة، أي جماعة. وتُعتبر السلوكيات الحسنة فطرية [غريزية] بالنسبة إلى هذا الشخص.
- أما آذان الشخص الذي تتجه أذناه إلى الخارج فإن ذلك يدل على شخص غير متوافق اجتماعياً منذ ولادته، أي أنه الشخص الذي يشكّك في القواعد غير المكتوبة للجماعة، أو ذلك الذي يستبعدها كلياً. (أنظر الرسم 7، الصورتين اللتين في أعلى الصورة، وعلى الأخص الأذن اليسرى فقط).

لا تتوقع أن يغيّر شخص ما أسلوب توافقه مع المجتمع في وقتٍ قصير. لكن كيف يستطيع أصحاب الآذان التي تتجه إلى الداخل innies، وأصحاب الآذان المتجهة إلى الخارج outies،

تجنّب الشعور بالضيق من بعضهم بعضاً؟ يمكنك هنا أن تسخر من هذه الفروقات، أو تختار التعلّم منها.

الهالات

يُمكن للألم الداخلي أن يشوّش على أسلوب المرءِ الطبيعي في التوافق مع الآخرين، لكن ما هو أفضل مكان يصلح لاختبار هذا الأسلوب؟

حسناً، يمكنك التخمين. إن أفضل مكانٍ يمكنك أن تتقصى فيه ما تريد معرفته عن صديقك [أو صديقتك] أو زميلك في العمل هو هالته/هالتها.

يُمكن أن يصبح عدم التوافق الاجتماعي الذي يتميّز بالجرأة محرجاً عندما تخفي الاستقلالية غضباً كامناً. إن الآداب اللطيفة قد تتحول إلى الحدة عندما تصبح هالة بعض أجزاء هالة الشخص نصف ميتة.

أنصحك، لهذا، أن تكون حذراً عند تفحصك جميع قواعد المعلومات التي ينبغي عليك أن تتفحصها. لا تكترث الهالات بكشف *العوائق الناتجة عن الإجهاد* من أي نوعٍ كانت.

إذا أردتَ أن تحمي نفسك من المفاجآت في ما يتعلق بالتوافق، فإنني أنصحك أن تستكشف هالة شريكك بحثاً عن **تراكمات** STUFF كبيرة في قواعد المعلومات التي تختارها. يمكنك أن تبدأ بعملية التجهيز المعتادة. انتبه بعد ذلك إلى وعيك الباطن [الداخلي] ثم كن عظيماً Get Big. حدّد نيةً معينة بعد ذلك كي يتضح لك ما تريد معرفته عن ذلك الشخص. انطلق بعد ذلك كي تقرأ مختلف قواعد معلومات التوافق المختلفة:

- اسأل عند مركز القوة الجسدية: "كيف يتعامل/تتعامل مع القواعد التي يضعها الآخرون؟".
- اسأل في مركز القوة [السلطة] Power Chakra: "ما هو مدى انفتاحه/انفتاحها على توقعات الناس الآخرين؟".
- اسأل مركز القوى الروحية: "كيف تساعد القواعد التي يضعها الآخرون هذا الشخص على التطور الروحي؟".
- اسأل في مركز القوة الجنسية: "كيف تؤثر توقعات الآخرين في غريزته/غريزتها الجنسية؟".

الالتزام بعلاقة حب

توحي لنا الأعراف السائدة في مجتمعاتنا [الغربية] بأن الجنس هو السبب الوحيد للدخول في علاقة حب.

لا بأس في ذلك إذا كنتَ تبلغ الثامنة عشرة من العمر.

لكن إذا لم تكن في هذا العمر فبإمكانك أن تقوم بعملٍ أفضل. اقرأ هالة الشخص الذي تحبه **قبل** أن تلتزم بعلاقة ما. أو يمكنك أن تقرأ تلك الهالة الآن، وأن تعيد الالتزام بهذه العلاقة أم عدم الالتزام.

إن تعرّفك على الشخص الذي تحبه، وبعمق وبتفصيل، هو أمر مهم جداً بالنسبة إليك. لا، لستَ مضطراً إلى معرفة كل شيء عنه، لكن إذا كنتَ ترغب في أن تتشارك معه في مستقبلٍ سعيد فسيتعين عليك أن تعرف أموراً تتعدى الجنس.

استكشفنا في هذا الفصل قضايا التوافق. ستتعامل عندما تلتزم بعلاقة حب مع الأسلوب الشخصي للشخص الذي تحبه في كل مجالٍ من مجالات الحياة، ويصدق الأمر ذاته بالنسبة إليه. ستضطران كذلك إلى إيجاد نوعٍ من أنواع التوافق في ما بينكما.

تذكّر أنك عندما تمارس الجنس مع شريكك، حتى ولو كان ذلك بشكلٍ عادي، فإن **هالتك سوف ترتبط مع هالة حبيبك للأيام الثلاثة التالية.** ستتداخل جزيئات هالة أحدكما مع هالة الطرف الآخر وستتراقص بشكلٍ تختلط معه هذه الجزيئات وبحيث تمتلئ معه كل الزوايا والشقوق. أجل، يمكنني أن أطلق على هذا النوع من العلاقة تسمية التوافق، أليس كذلك؟

يمكن للشريكين أن يتجاوزا أي مشكلة تعترض هذا التوافق، لكن بشرط أن يكون الطرفان مستعدين للتعرف على بعضهما بعضاً، وتقبّل بعضهما بعضاً، وأن يكونا صبورين. هل يمكنك أن تتخيّل كيفية تحقيق هذا الوضع؟

أريد الآن أن أعطيك حافزاً. اطرح على نفسك السؤال التالي: أيوجد أحلى من ذلك الذي يجمع شريكين على المدى الطويل؟ إذا عرفت كيف تلتزم بعلاقتك بالطريقة الصحيحة فإن أحداً في العالم لن يعرف كيف يُشعرك بسعادةٍ أكبر.

11 - التحكم

يُمكن أن يحدث هذا معك، أنت النصف الأهدأ من بين طرَفي العلاقة. لم تشكّل نزعة الهيمنة مشكلة لكما حتى ذلك اليوم الذي اكتشفتَ فيه أن شريكك مهووس بالتحكم في الآخرين.

يصعب علينا العثور على وحوش **فرنكشتين**، هذا إذا استبعدنا أفلام الرعب. يمكنك مع ذلك أن تجدهم عن طريق الإدراك [أو الوعي] العميق، ولن يستطيع أحد، ولا حتى أذكى المهووسين بالسلطة وأشدهم مراوغةً أن يحجب عنك الحقيقة.

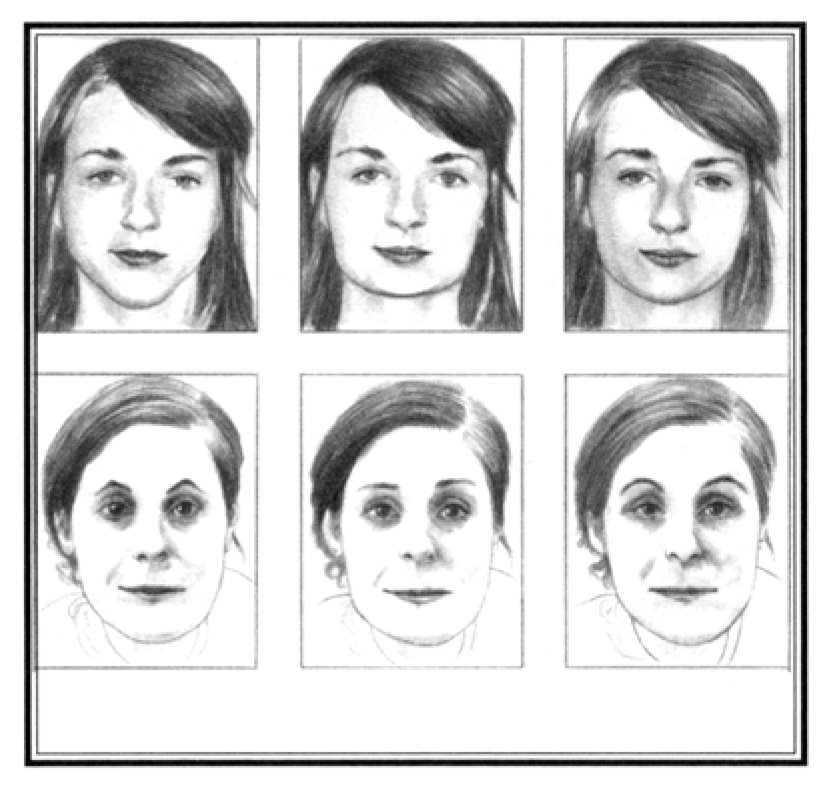
لغة الجسد

ابدأ بملاحظة **مستوى إشارات** الطرف الآخر في القسم الأمامي من الجسد. هل أن معظم حركات الأيدي تتركز فوق منطقة البطن أو الضفيرة الشمسية (شبكة من الأعصاب خلف المعدة solar plexus؟ يتطابق ذلك مع رغبةٍ قوية للقيادة – أو الهيمنة.

تظهر الحاجة إلى القيادة أيضاً في **الهندام الشخصي**. أتعرف ما الذي يدل عليه المظهر المفرط في الأناقة؟

دعنا نتسلى الآن في معرفة مقدار ما نعرفه حول حاجات التحكم عند شخصٍ ما من خياراته في ارتداء ملابسه.

- إن الأشخاص الذين هم في حاجة قوية لممارسة التحكم يرتدون، عادة، ملابس مخيطة خصيصاً لهم.
- يُحتمل أنهم يعتنون كثيراً بتنسيق ملابسهم، كما يحرصون على أن تتناسق كل الثياب التي يرتدونها.
- يشير تفضيل الملابس الجلدية، أو تلك المصنوعة من جلود الحيوانات إلى الحاجة إلى التحكم.
- يميل بعض الأشخاص المتحكمين إلى ارتداء ألبسة من القماش تتميز بأنماط مكررة.
- يطلب آخرون أن تكون ملابسهم نظيفة تماماً وخالية من التجاعيد.
- أما الملابس المنسدلة الناعمة المصنوعة من القماش، والأقمشة التي تحمل رسومات تجريدية أو رسومات الأزهار، فهي تشير إلى مرونةٍ أكبر.



الرسم 10. الأشكال

يهتم قارئ الوجوه بالأشكال الرئيسة الثلاثة: المقوسة، أو المستقيمة، أو المائلة. يتوجب عليك أولاً أن تفهم معنى كل شكل.

- المقوس = يستند إلى العاطفة.
- المستقيم = يرتبط باستخدام العقل.
- المائل = يُظهر الحاجة إلى التحكم.

يمكنك بعد ذلك أن تضيف معنى لكل من فئات الوجوه، مثل:

- شكل الحاجب = إطار العمل للتفكير اليومي.
- شكل قاعدة الذقن = أساس اتخاذ القرارات.

دعنا لا ننسى الجزء الأهم هنا. تأكد من أنك تراها قبل أن تشرع في تجميع كل هذه المعاني. أيمكنك أن تحدد في هذه الرسوم ما هي أشكال الحواجب أو الذقون؟ اقلب الصفحة كي تحصل على الإجابات.

قراءة الوجوه

يكشف قسمان من أقسام الوجه عن حاجة متأصلة للتحكم بالآخرين. يكشف **شكل حاجب العين** عن أنماط التفكير.

الحواجب المائلة (تلك التي تتمحور عبر الحافة العليا لمنطقة الحاجب) تتوافق مع العزلة الفكرية. يظهر أمامنا هنا مفكّرٌ مستقل، وهو الشخص الذي يرفض أن يتماشى مع تفسيرات الآخرين أو أولوياتهم. يمكنك أن تسمي هذا إما "مدهشاً" أو "مضطرباً".

تحوّل بعد ذلك إلى شكل **قواعد الذقون**. تتوافق قواعد الذقون *المائلة* مع إرادة حديدية، وهو ما يصدق أيضاً على قاعدة لحية مائلة قصيرة (ستعرف المزيد عن قواعد الذقون في الصفحات التالية).

يحدث أحياناً أن تكون هذه الإرادة القوية مجرد طريقة لموازنة حساسيتنا الكبيرة، ويظهر ذلك أيضاً في أقسامٍ أخرى من الوجه.

ومهما يكن من أمر فإنه بإمكان صاحب الذقن المائلة أن يتخذ قرارات من ضمن سياق موقف "أنا أولاً". وستلاقي إشارات أكثر تدل على المقاومة كلما حاولتَ أن تتقصى أكثر عن صاحب، أو صاحبة، الذقن المائلة. يصدق هذا الأمر أيضاً على ذلك الشخص المتفاخر ذي اللحية القصيرة.

إجابات اختبار الرسم 10

الحاجب الأيمن: مائل الحاجب الأيسر: مستقيم الذقن: مائلة تمتلك هذه المرأة تحكماً أكبر في مكان عملها! وهي تعرف، حتى اجتماعياً، كيفية شق طريقها.	الحاجبان: مقوسان الذقن: مستقيمة تتمتع هذه المرأة بمعدل ذكاء عالٍ عندما تفكّر. لكنها عندما تتصرف فإنها تهتم بالمبادئ أكثر مما تهتم بإرضاء الناس.	الحاجبان: مائلان الذقن: مقوسة يمتزج التفكير الإداري عند هذه المرأة مع خيارات التفكير المتساهل
الحاجبان: مائلان. الذقن: مستقيمة. تفكّر هذه المرأة وكأنها مديرة إحدى الشركات، سواء في حياتها الاجتماعية أم في مكان عملها، لكنها تستند على المبادئ في خياراتها.	الحاجبان: مستقيمان الذقن: مقوسة تفكّر هذه المرأة بموضوعية، لكنها تستند في خياراتها على الذاتية.	الحاجبان: مستقيمان الذقن: مائلة تتحكم العواطف في هذه المرأة عندما تفكّر، لكن احذر! لأنها عندما تتّخذ إجراء فإن أكثر ما يهمها هو أن تُبقي على سيطرتها.

الهالات

تميل أنماط التحكم [أو السيطرة] إلى الظهور في مركز القوة [أو السلطة] Power Chakra. لذا يمكنك أن تبدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه إلى وعيك الباطن [الداخلي]، ثم كن عظيماً، وحدّد

نيةً كي تتعرف على هذا الشخص بطريقة متوازنة.

- ابدأ باختيار قاعدة معلومات علاقات السلطة في العمل إذا كنتَ تتقصى عن علاقة عمل، ثم اسأل: "هل يحاول/ تحاول التحكّم بالآخرين في مجال العمل؟".
- أو إذا كنت تتقصى عن علاقة *شخصية* اتصل مع قاعدة معلومات السلطة في العلاقات الحميمة ثم اسأل: "هل يحاول/تحاول التحكم بالأشخاص القريبين منه/منها؟".
- اتصل أخيراً مع قاعدة معلومات أعطِ الآخرين المجال الموجودة في مركز القوة الروحية واسأل "هل يميل/تميل إلى استخدام الإكراه النفسي".

كن فائزاً عندما تتسامح

ماذا تفعل في ما لو انزلقتَ إلى عراك مع شريكك الذي يحب التحكم بالآخرين، بالرغم من كل الإجراءات الوقائية التي اتخذتها.

عالِج الوضع مثلما يوحي به ذلك اللغز الشرقي الذي أراهن بأنك رأيتَه من قبل. تشتمل تلك اللعبة على القش المحبوك الذي تدس فيه كلا إبهاميك. كلما سحبتَ أكثر كلما علق إبهاميك أكثر. إذا أردت أن تتخلص من هذا الوضع فسيتعيّن عليك أن تتحرك في الاتجاه **المعاكس** كي تريح إبهاميك.

عندما يحاول شخص ما أن يتحكم بك لا تحاول التضحية باحترامك لذاتك. أنصحك أن تتذكر تلك اللعبة عندما تدخل في مشاكل صغيرة. ويمكنك أن تنظر إلى "المعركة الكبيرة" مثلما تنظر إلى لعبة. إذا تظاهرت بأنك تنسحب من المعركة فإنك سوف تفوز.

12 - الانتقاد

يُحتمل أن يكون الأشخاص الذين يوجهون الانتقاد محبوبين، لكن لا تسهل محبتهم في كل الأوقات. لكن الانتقادات الهدامة، والسلبية، تسلب البهجة من الحياة... إلا إذا استطعت تطوير لغة تتصف ببعض الجفاف بدورك.

لا تكفي عملية قراءة شريكك من أجل إزالة ميله إلى الانتقاد، لكنك إذا تمكنت من اكتشاف هذا الميل عنده فإنك سوف تكون متحضراً على الأقل.

لغة الجسد

يتمثّل أول دليل على الرغبة في الانتقاد في **وضعية الفم**، أي عندما يكون الوجه مسترخياً. ويعني التوتر في الوجه الميل للإشارة إلى خطأ ما، بينما تُظهر الشفاه المزمومة التصلب، لكن الشفاه المسترخية تدل على الرضا.

خذ نَفَساً عميقاً عندما ترى ذراعي شخصٍ ما بشكل متصالب [متقاطع] أمام الصدر. يسبق **وضع الدفاع الذاتي** هذا توجيه الانتقاد عادةً. تمر علينا جميعاً لحظات نتخذ فيها موقفاً دفاعياً، لكن ذلك يختلف عن اتخاذنا هذا الموقف بصورة دائمة. أما إذا كنت تميل إلى اختيار علاقات مع أناسٍ اعتادوا على الانتقاد بشكلٍ دائم، فإنني أنصحك أن تسأل نفسك: "ماذا سأستفيد من هذه العلاقة؟".

قراءة الوجه

أي نوعٍ من الناس يمتلك موهبة طبيعية للانتقاد؟ إنهم أصحاب **العيون المتقاربة close-set eyes**. يعني ذلك من الناحية الجسدية أن العينين لا تبعدان بمسافة تتعدى عرض العين.

هل يُمكن للشخص أن يمتلك عيناً متقاربة واحدة close-set eye؟ بالتأكيد. بينما تكون العين الأخرى طبيعية أو حتى متباعدة far-set. أما بالنسبة إلى العلاقات في أماكن العمل فيكفيك أن تقرأ العين اليمنى فقط. لكن بالنسبة إلى العلاقات الشخصية، فيمكنك أن تقرأ العين اليسرى.

إذا عثرت على عين متقاربة فإنك سوف تستفيد من إعطاء انتباهٍ أكثر. يمكنك أن تبتهج إذا كان شريكك يمتلك هذه الميزة التي تظهر فوائدها في النجاح المهني بالإضافة إلى القيام بالإعمال الدقيقة حول المنزل.

أريد أن أحذّرك هنا من التحديات المحتملة، لأن الانتقاد قد يكون دقيقاً، ولهذا أنصحك أن تتجنب الشائعات، أو الأحاديث السلبية.

يُحتمل أن ترغب في تفحّص شريكك بحثاً عن **عينين ذاويتين down-angled eyes** إذا كنتَ ترغب في قراءة الناس بهدف توجيه الانتقاد. يعني ذلك من الناحية الجسدية أن الزوايا *الخارجية* منخفضة عن الزوايا *الداخلية*.

أنصحك مجدداً أن تكتفي بقراءة العين التي تتعلق بهدفك فقط: العين اليمنى لعلاقات العمل، والعين اليسرى للعلاقات الشخصية.

تؤشر العين الذاوية down-angled إلى توجّه لحل المسائل. تعطيك هذه الميزة فوائد متعددة، لكن تكمن المشكلة هنا في عدد المرات التي يركّز/تركّز فيها على حل هذه المسائل. تشبه الأحاديث الناتجة عن هذا الوضع الحالة التي تأتيك فيها قطتك بفأرةٍ ميتة.

تذكّر جيداً أن العيون تميل إلى أن تصبح ذاوية down-angled بعد فترات طويلة من المعاناة. (تدعى هذه الظاهرة العيون الباكية في اليابان). يمكنك أن تستنتج من ذلك احتمال أن يكون صديقك الحميم ذي قلبٍ حنون.

يُمكن، بالطبع، أن تتغير أنماط الانتقاد. لذلك أنصحك أن تغيّر هذه الأنماط إذا كانت تلازمك!

يتشكّل السلوك نتيجة الإرادة الحرة، لكن الإرادة الحرة يمكنها، مع الزمن أن تغيّر معالم وجهك الجسدية. يُمكن أن تتحول العين الذاوية down-angled إلى عينٍ منفتحة up-angled. (أنا متأكدة من هذا الأمر لأنه حدث معي).

يُستبعد أن يتغيّر وضع العين مثلما تتغيّر زاوية العين جسدياً، لكن جهود المرءِ للتعويض سوف تتسبب، في نهاية الأمر، في ظهور علامات الأنس، أي التغضنات التي تنتشر من الزوايا الخارجية لعينيه/عينيها.

يُطلق كثيرون تسمية "أقدام الغراب" على هذه التغضنات، لكنني لا أشعر بالحماسة لاستخدام الوجه البشري كمكانٍ تسير فيه الحيوانات، لذلك أفضّل استخدام عبارة تقنية مختلفة للدلالة على هذه التغضنات: **امتدادات العيون**.

الهالات

إنك تتقصى عن الانتقاد، أليس كذلك؟ لا تحاول بشدة!

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه إلى وعيك الداخلي، ثم كن عظيماً كي يتفتح قلبك وعقلك. اتصل بعد ذلك بقاعدة معلومات التحمل في مركز القوة العاطفية، ثم اسأل: "إلى أي مدى يعالج هذا الشخص العيوب؟".

إذا ظهرت لديك أنماط ناقدة، فسيتعيّن عليك أن تحترس على الأخص من أدوات المواجهة، أو أي أشكالٍ أخرى من العدائية التي تجدها في الهالة، لأن بإمكانها تعريض علاقتك للخطر.

(تذكّر مع ذلك بأنه بالإمكان عكس مشاكل كهذه. تشكّل **التراكمات** STUFF أولوية بالنسبة إلى الشخص الذي يوجه هذه الملاحظات، لكن بالإمكان معالجة التراكمات على الدوام).

انتبه أيضاً لما يحدث لهالة ذلك الشخص أثناء النقاش. وإذا كان توجيه الانتقاد للناس يجعل مركز قوة السلطة، أو مركز القوة الجنسية، تكبر فمعنى ذلك بأنك تتعامل مع شخص سادي.

لكن ماذا لو كنتَ أنت من يمتلك نزعات الانتقاد؟ أنصحك عندها أن تفعل ما بوسعك كي تخفف عنك.

أما إذا فشلتَ في هذا المسعى فأنصحكَ أن تحتفظ بآرائك لنفسك، لأنه حتى الانتقاد "البنّاء" قد لا يكون أمراً مساعداً كما قد تتوقع.

إجراء الحسابات

عندما تكون وسط علاقة حب يمكنك أن تستخدم الرياضيات كي تتغلب على الانتقاد.

أجبِر نفسك على العثور على أمورٍ حقيقية يمكن أن تثير إعجابك في حبيبتك. إذا كان باستطاعتك أن تُبقي نسبة الثناء على الانتقاد عند 2 إلى 1، فإن احتمالات عيشكما كثنائي، بدلاً من حياة منعزلة، تزداد.

13 – اتخاذ القرارات

هل تعتقد أنك ستتسلى إذا تجوّلت منتعلاً حذاءك على طريق مليئة بالحصى؟ ستلاقي انزعاجاً مماثلاً عندما يكون أسلوب شريكك في اتخاذ القرارات بطيئاً. أنصحك، لهذا السبب أن تستكشفا موقعيكما في العلاقة.

لغة الجسد

إذا اضطررت أنت وشريكك إلى اتخاذ قرارات حول أمرٍ بسيط، فإن ذلك لا يعني أبداً أن حركيات علاقتكما سهلة. يرجع ذلك إلى أنكما حددتما **أنماط الإذعان** المعقدة في أثناء اللقاءات القليلة الأولى.

تتفعّل تلك الأنماط، التي تعمل على مستوى اللا - وعي عندما يتخذ شخصان أو أكثر خياراتهما معاً. تساعدك لغة جسدك على تفهم هذه الحركيات، وعلى الأخص إذا استخدمت حواس متعددة من أجل التقصي عنها: من منكما يتخذ القرارات، سواءٌ في المكتب، أو في المطبخ، أو في غرفة النوم؟

- إذا حدّقتما في بعضكما بعضاً أثناء صراعٍ على السيطرة، من منكما يبتعد بنظره أولاً؟
- هل من الممكن سماع **الإذعان** في الصوت؟ بالتأكيد! أصغِ إلى الصوت الذي يتلاشى بعيداً ويتردد عند نهاية جملة، أي أنه يصبح أهدأ، أو تهبط نغمته.
- هل من الممكن أن نسمع **الهيمنة** في صوتٍ ما؟ إن الحديث المهيمن هو أقوى بكثير في كلماته النهائية، سواء بالنسبة إلى حجم الصوت، أو السرعة، أو التركيز، أو الإفراط المفاجئ في الوضوح.
- تكتسب **نوعية الصوت** أهمية أكثر من تحديد من منكما يمتلك الكلمة الفصل. (إنه مثال مهم جداً يدل على أن لغة الجسد تتفوق على المظاهر الخارجية).
- تشبه حركيات السلطة power الرقص في كونها مخادعة. لذلك أنصحك أن تتعلّم قراءة العنصر **العمودي**. هل يُظهر أحد الشريكين علامات الإذعان أثناء اتخاذ القرارات؟ أم هل يقف أحدكما وقفةً أكثر استقامة من المعتاد؟ تجنّب هذه العوامل الثلاثة التي تعيق اتخاذ القرارات

يُحتمل أنك انزعجت بما تعلّمته حتى الآن عن اتخاذ القرارات في علاقتك مع الشريك. ويُحتمل أيضاً بأنك تشعر بالغثيان بحيث تقترب من إعلان "هذا يكفي. حان الوقت للانفصال".

لكن أنصحك أن لا تفعل، وعلى الأقل لا تفعل ذلك حتى تتعلم من التجربة، وإلا فإنك معرض لتكرار النمط ذاته.

ماذا يمكنك أن تفعل عندما تُظهر لغة الجسد أن توازن القوى في علاقتك سيئ جدًا؟

- يُحتمل أنك مللت من الضغط الذي يُمارس عليك، ومن دون أن تحصل على ما تريده.

● يُحتمل أنك سئمت من الشعور بالسلبية، لذلك تظن أن حبيباً آخر، أو رئيساً آخر، قد يسمح لك بإظهار أقصى قدراتك.

● يُحتمل أيضاً أن تكون مريضاً وتعباً من الفوز باستمرار، لأن النصر يحمل معه الشعور بالفراغ أحياناً. وعدا عن ذلك كيف يُمكنك أن تحترم شخصاً يُذعن لك باستمرار؟

إن هذه الحالات الثلاث ليست أمراً محتماً، لكنها تساعد على تجنب هذه المصائد الثلاث.

العائق #1: "أحتاج إلى المجال"

يمكنك أن تبتعد عن العلاقة، وأن تأخذ إجازة، وأن تجد مكاناً جديداً تعيش فيه. لكن يمكنك أن تلخص هذا النهج الفضفاض لحل مشكلتك بكلمة واحدة: إيجاد العذر.

لا يمكن لهذا المجال [المكان] أن يحل مشكلتك إلا إذا كان باستطاعتك إيجاد مكانٍ آخر تنتقل إليه.

لكن ماذا يحدث لو أنك تعجز عن التفكير بمفردك لأن الشخص الآخر يضغط عليك كثيراً؟

إنك لا تحتاج إلى المجال، لأنك تحتاج إلى القوة [السلطة]. صمّم على إيجادها ثم استخدمها.

العائق #2: "أحتاج إلى الوقت"

يقولون إن الزمن يشفي كل الجروح، والموت يشفي كل الجروح أيضاً. لكن انتظار الزمن (أو الموت) ما هو إلا صيغة سلبية من الشفاء، ويُمكن أن يستغرق الأمر أعواماً طويلة، كما أنك قد لا تتعلم أشياء كثيرة.

إنني أشعر بالألم الذي تعانيه لأنه من المخيف والمؤذي أن تضطر إلى التعامل مع شخصٍ شرسٍ في مكان العمل. إنك تعرف جيداً بأنك مضطر للتعلم من هذا الرجل **الشرس** إذا كنت ترغب فيالتقدم في العمل. أقول لك، وبكل احترام، بأن هذه الطريقة هي الكسل بعينه.

العائق#3: "لا أعرف"

ولِمَ لا؟ فمهما يكن من أمر العوائق التي تمنعك من تحمّل مسؤولية خياراتك فبإمكانك أن تعالجها إن أردت.

هل لاحظت أن العجز عن اتخاذ القرارات ينتقل من علاقة إلى أخرى. يتضمن ذلك أنماط المواجهة والتحمّل التي تعلمتها في سنيّ طفولتك. إن حبال التعلّق التي تشدك إلى الآلام التي عانيتها في طفولتك ستظل تحقنك بالطاقة السامة على الدوام، كما أن هناك أسباباً وجيهة تجعلك عالقاً في ماضيك.

لكنك أقوى من أي أنماطٍ قديمة، لذلك **يمكنك** أن تقرر بأن الوقت قد حان لتغييرها. يمكنك أن تجعل نمطاً مزمناً ومؤلماً شيئاً من الماضي، لكن بشرط أن تختار التخلص منه. أما إذا لم يكن

بمقدورك أن تفعل ذلك بمفردك، فإنني أنصحك أن تكف عن قول "لا أعرف" وأن تحاول أن تقول "ساعدوني**!**".

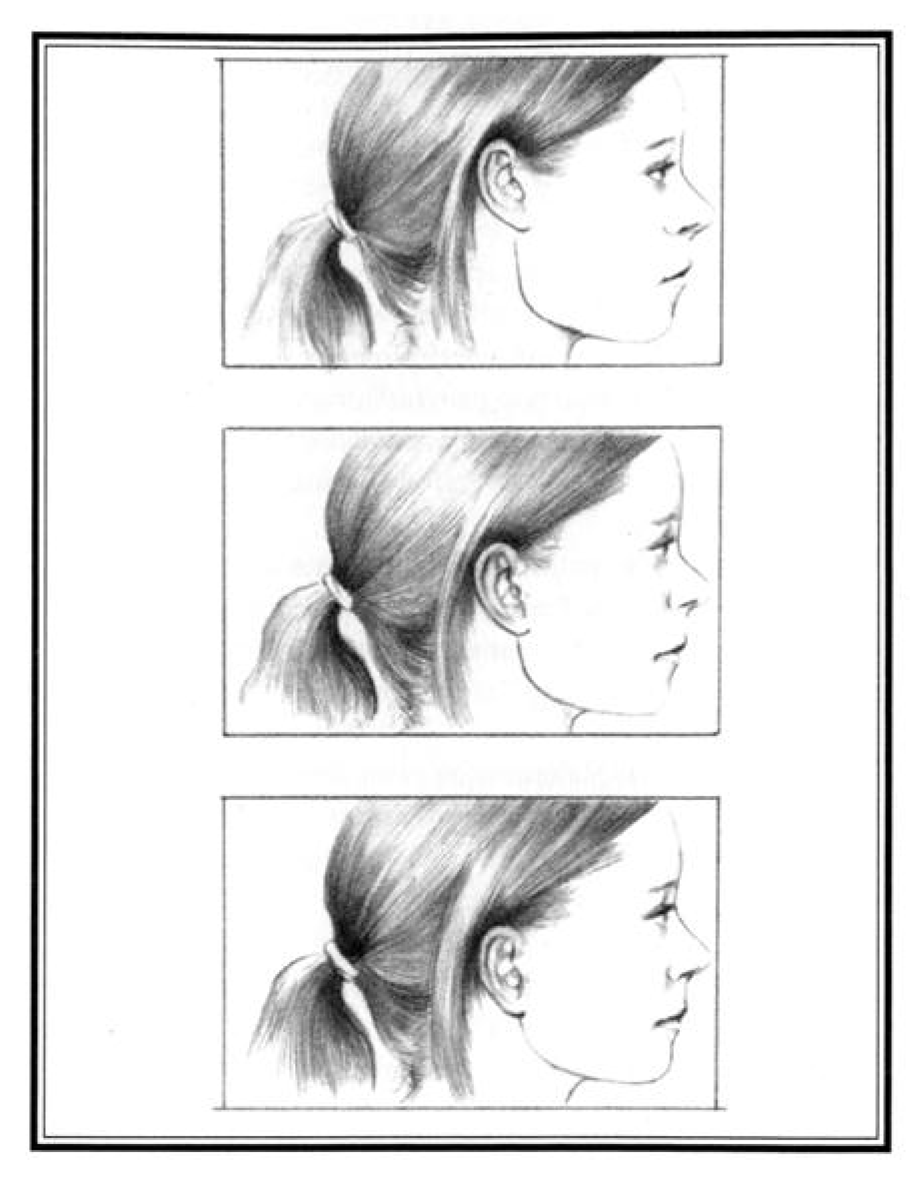
تأتي المساعدة المحترفة على أشكالٍ متعددة، لكنني أنصحك أن لا تعود إلى الاستعانة بالطرق التي لم تنجح في الماضي. استكشف طرقاً جديدة، بما في ذلك التقنيات المتقدمة للألفية الجديدة.

●يستخدم **علاج الطاقة** جسدك المادي كنقطة دخول من أجل شفاء هالتك.

●يستخدم علم نفس الطاقة العواطف كمدخل إلى هذا الشفاء.

●تستخدم روحانية الطاقة هالتك ذاتها كمدخلٍ للشفاء. (يشتمل هذا النوع من العلاج على التقنيات المتخصصة من أجل قطع الحبال التي تشدك إلى الماضي نهائيًّا).

● يُعتبر التنويم المغناطيسي هذه الأيام أداةً متقدمة ومدروسة جيداً من أجل استخدام عقلك الحكيم الداخلي في عملية الشفاء الدائم. يمكنك أن تتعرف أكثر على كل هذه التقنيات في موقع غوغل Google! ثق بقراراتك بعد ذلك، وقرّر أي نوعٍ من العلاج يناسبك أكثر؟ لا شك بأنك تعرف.



الرسم 11. موقع الأذن

أمامك الآن ثلاثة مواقع للأذن: **العالي** و**المنخفض** و**الوسط**. أيمكنك أن تحددها في هذا الرسم؟ (أنظر جيداً، لكن ضع توقعاتك جانباً). ستجد الإجابات في الصفحات التالية.

قراءة الوجه

تعرّف أكثر على **القيم** التي توجّه قراراتك التي تتخذها عن طريق قراءة شكل **قاعدة الذقن** (أنظر صور الرسم 10).

- ترتبط الذقن المقوسة بالقرارات التي تستند على مشاعر الناس.
- أما الذقن المستقيمة فهي ترتبط بالقرارات التي تستند على المبدأ.

- أما الذقن المائلة فهي تنبهك إلى الحاجة إلى الحفاظ على سيطرتك أو تحكمك وهي التي تحفّز قراراتك.

يُضاف إلى ذلك أن كل شخصٍ يمتلك **توقيتاً** مفضلاً من أجل اتخاذ القرارات. يظهر هذا التوقيت بوضوح أمام قارئ الوجوه. أنصحك أن تتجاهل هذه السمة الشخصية في أوقات الخطر. ستحتاج في البداية إلى أن تنظر إلى منظرٍ جانبي حيث يكون الرأس مستوياً، أي غير مائلٍ إلى الأعلى أو إلى الأسفل.

هل أن شحمة الأذن تتواجد تحت مستوى طرف الأنف؟ يشكّل هذا الوضع موقع أذن منخفض. أما إذا كان أعلى الأذن يظهر فوق حاجب العين، فإن ذلك يشكّل موقع أذن مرتفع.

لكن معظم الآذان تتخذ موقعاً وسطاً يقع ما بين أعلى حاجب العين وبين طرف الأنف.

إذا كنتَ تتقصى عن الشركاء [الزملاء] في العمل فأنصحك أن تقرأ موقع الأذن اليمنى. أما بالنسبة إلى علاقات الحب فيجب عليك أن تقرأ الأذن اليسرى.

أنصحك أن تتأكد في كلا الحالين من أن الرأس في وضع مستوٍ فعليًّا قبل أن تباشر بالقراءة. إن انحراف الرأس إلى الأعلى سوف يتسبب بأن تبدو الأذن منخفضة. اقرأ الأوجه عندما تكون مستوية على الدوام، سواء أكنتَ تقرأ وجه شخص آخر، أم وجهك أنت في مرآتين (ستحتاج إليهما كي ترى موقع الأذن). يتعيّن عليك كذلك أن تشاهد الصور وهي مستوية أيضاً، وأنصحك أيضاً أن تمسك هذا الكتاب في وضعٍ مستوٍ أيضاً.

دعنا نعود الآن إلى موقع الأذن. يمكن للأطراف المتناقضة أن تؤثر في العلاقة إلى أن تسمح بالفروقات التالية:

- تحتاج مع الآذان المنخفضة إلى وقتٍ طويل من أجل المفاضلة بين الخيارات. وتزداد سلامة القرارات، وكذلك مستوى ارتياحك، عندما تجمع معلوماتٍ كثيرة وتقيّمها بعناية، كما تحتاج تحدياتك المحتملة إلى وقتٍ كثير.

إجابات اختبار الرسم 11

حسناً. ماذا لدينا هنا؟

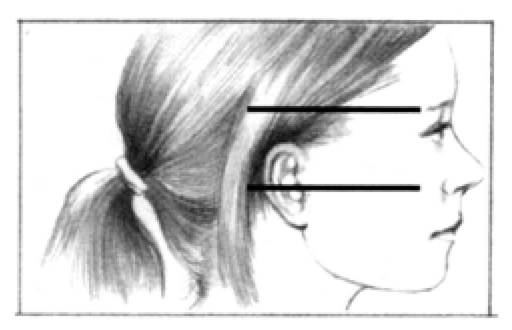
دعنا نفكّر في ما ورد خارج الأطر ما دمنا في صدد قراءة موقع الأذن. دعنا بعد ذلك نضيف بعض الخطوط. ستعمد في الحالات العادية إلى إبقاء هذه الخطوط وهمية أي غير موصولة بالفعل. يمكنك على أي حال أن ترسم خطوطاً متوازية بين أكثر الأجزاء انخفاضاً من الحاجب والأنف. يساعدك هذا الأمر على أن تقرأ فئة هذا الوجه المراوغ بدقة.

أجل، يمكنك أن تعتبر هذه الأذن **عالية**، لكن بالكاد. إنني أعمد، لأسبابٍ عملية، إلى تجاوز الآذان في هذا الوجه الذي يبدو بأنه يتجه إلى الأعلى، ثم أقرأ شيئاً آخر يظهر بوضوح أكبر.

هذه هي الآن أذن **منخفضة.** كم تبعث هذه الأذن على الارتياح، حتى ولو لم يكن ذلك ما توقعته عند بداية مشاهدتك مجموعة الرسومات هذه. (هل يمكنك أن تتخيّل نقل هذه الأذن إلى الموقع **الأوسط؟**)



تبدو هذه الأذن **منخفضة جدًا** بعد أن أضفت خطوطك. لكني أؤكد لك بأنني قرأت كثيراً من هذه الآذان المنخفضة. توجد آذان أكثر انخفاضاً مع ذلك. ستجد هذه الآذان إذا تابعتَ قراءة الوجوه.



- ستتخذ قراراتك بطريقة أسرع مع الآذان العالية، وبصورة عفوية. أما عندما يتباطأ شريكك في اتخاذ قراراته فإن ذلك سوف يتسبب بانزعاجٍ حاد. إنك تحتاج إلى إنهاء الأمور بسرعة، لذلك تكون التحديات المحتملة التي تواجهها هي الاندفاع.
- يُمكن لأي شخص تقع أذنه في الوسط أن يكون عالي المرونة بشأن سرعة التقرير بين خياراته. لكن تحديك المحتمل يبقى في فقدان تحمّل بقية البشر – لأنك تحكم على الذين يبدون بطيئين جداً أو سريعين جداً، وذلك بالمقارنة مع توقيتك المثالي.

هل تعتبر أياً من هذه الطرق متفوقة. بالطبع لا، وهو الأمر الذي يشجعنا على احترام الإيقاعات الطبيعية التي تميزك أنت وشريكك!

الهالات

يمكن أن يكون القرار اسماً آخر لعذاباتك. هل تنطبق هذه الحال على شريكك؟ اكتشف ذلك عن طريق قراءة قاعدة المعلومات المناسبة.

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه إلى وعيك الباطن، ثم كن عظيماً، وحدّد نية كي تتعرف على شريكك.

اتصل بقاعدة معلومات اتخاذ القرارات في مركز السلطة، واسأل: "كيف يتخذ/تتخذ قراراته/ قراراتها؟".

يمكن أن يعني التردد وجود مشكلاتٍ قديمة تشوّش على مواهب شريكك الطبيعية (مثل معطيات الوجه بشأن الآذان والذقون). ما إن تتمكن من التخلص من **التراكمات** حتى تنساب المواهب.

لكن لا ترجع كل أسباب التردد إلى المشاكل. يُمكن لقاعدة معلومات اتخاذ القرارات على سبيل المثال أن تكشف عن موهبة رؤية وجهات نظرٍ عدة، وهي الموهبة التي تبقى طويلاً بعد التغلب على كل تشكيكٍ بالذات.

إن معرفة مواهب الروح يمكن أن تساعدك على أن تقدم دعماً لشريكك.

تأكد من تفحص مواهبك أيضاً. سيجعلك هذا الأمر أكثر تفاؤلاً حول نتيجة رحلتك هنا في مدرسة الأرض [الحياة].

14 - الفظاظة

ما هو مدى الفظاظة التي يتميّز بها شريكك؟ وما هو مدى فظاظتك أنت، بالمناسبة؟ لا تجعل هذه الميزة الناس متفوقين، لذا لا تهتم للأمر كثيراً، لكن عليك مع ذلك أن تنتبه. قارن مدى فظاظتك مع الفظاظة التي تميّز شريكك في العمل، أو في حياتك الشخصية.

لماذا؟ يستجلب التشابه الاحترام، وحتى التوافق الدائم.

تساعد معرفة النزعات المختلفة عندكما على الارتباط كنقيضين، مع وجود أحدكما كمعلمٍ أفضل في ما يتعلق بهذا المكان الغريب الذي يدعى "مدرسة الأرض [الحياة]".

أما الأمر الذي لا ينجح هنا فهو فقدان المصداقية في الإعلان، أي كأن يدّعي أحدهم أن يكون واقعيًا، لكنه غير ذلك فعلاً.

تساعد العفوية المفرطة المرء على أن يكون واقعياً، وحسيًا، وقادراً على التماشي مع حياة المدن القاسية، وعملياً، ومسؤولاً بالنسبة إلى المال والالتزامات.

إن وصف الذات هو أمر غير موثوق ولا يُعتمد عليه كطريقة لقياس الفظاظة. أيمتلك شريكك قدمين من حجر صلدٍ أو من الطين؟ اكتشف ذلك بنفسك.

لغة الجسد

إن أفضل دليل وحيد تمتلكه من لغة الجسد والذي يدل على الفظاظة هو **الوضعية الواثقة** postural thrust. ما هذه العبارة بحق السماء؟ تتضمن كلمة "posture" تحريك العضلات إلى الأمام بشدة، أو إبقاءَها في حالة استرخاء. أما كلمة "thrust" فتعني الواثق، والقوي، والبارز، والمنتفخ، وغير ذلك.

إذا كنتَ مولوداً مع ميزةٍ مثل شخصيةٍ متعاطفة، فسيكون بإمكانك أن تنظر إلى وضعية جلوس (أو وقوف) شخصٍ ما، وأن تشعر بكيفية استخدامه العضلات في التركيز على صفاته التشريحية. ما هي المواضع التي يبدو الجسم فيها أكثر حياةً؟

يُضاف إلى ذلك أنك، بالتأكيد، تستطيع أن ترى الوضعية الواثقة postural thrust. أنظر إليه/إليها جانبيًا. وتصوّر خطاً مستقيماً ينطلق من الرأس إلى أخمص القدمين (إذا كان ذلك الشخص واقفاً)، أو من الرأس إلى المقعد (إذا كان ذلك الشخص جالساً). ستلاحظ أن بعض أجزاء الجسم ستميل إلى الأمام مقارنةً مع غيرها.

ابدأ، سواءٌ كنتَ ترى أم تشعر، بمقارنة نصفَي الجسم طولياً، ثم تفحّص الجسم ككل.

- يوحي التركيز على أي قسمٍ من الجسم من الخصر فما دون بالفظاظة earthiness.

- يؤشر استرخاء أي جزءٍ من أجزاء الجسم من *الخصر فما دون* إلى الازدواجية، أو عدم الاكتراث. يُمكن أن يعني هذا وجود مشاكل مثل الاستياء، أو فقدان الطموح، أو الكسل، أو الكآبة، أو الخجل، أو الانفصال عن واقع الحياة اليومية.
- يكشف التركيز على أي جزء من أجزاء الجسم من *الخصر وصعوداً* على أن وجهة أخرى في الحياة مهمة أكثر من الفظاظة، مثلاً العواطف، الإدراك الذهني، أو الروحانية.
- يكشف ترهّل أي جزء من أجزاء الجسم من *الخصر وصعوداً* على وجود مشكلة في ما يتعلق بالثقة بالذات، وبالجرأة العاطفية، وبالاتصال الروحي، وغير ذلك.
- يوحي وجود الوضعية الواثقة postural thrust *المتوازنة* بالفظاظة المترافقة مع حياة ذاتية [داخلية] تتسم بالحيوية.

أيّ شكلٍ من أشكال الوضعية الواثقة postural thrust هو الأفضل؟ يشبه هذا طرح سؤال عما إذا كانت المثلجات بطعم الفانيلا تفوق بطيبتها تلك المحضّرة بطعم الشوكولا. يُحتمل أن يقدّم لك هذا الشريك طعماً لم تجرّبه من قبل. يتعيّن عليك أن تحترم خطوته هذه باعتبارها جزءاً من منهج دراسته هنا في مدرسة الأرض [الحياة].

يمكنك أن تتعامل مع شريكك في إطار علاقتكما بغضّ النظر عما يركّز عليه.

يُحتمل أن تتمكن من تعلّم شيء يساعدك على التطور كشخص.

ثق باندفاعك

يُحتمل أن تكون الوضعية الواثقة postural thrust الخاصة بك مختلفة عن توقعاتك. إذاً، كيف يمكنك أن تقرأها بدقة؟

أريد منك في المرة القادمة التي تمر فيها أمام مرآة، وبصورةٍ غير متوقعة، أن تتوقف عن الحركة تماماً من منطقة الكتف ونزولاً، ثم استدر برأسك وانظر.

أريد منك أن لا تكون فظًّا وأنت تقرأ التفسيرات الواردة أعلاه. هل اتفقنا؟

أنصحك أن تستغل ماركتك الشخصية من الفظاظة.



الرسم 12. مناطق الأولويات

قارِن ما بين هذه الأطوال المختلفة الموجودة على الوجه، وذلك من أجل قراءة مناطق الأولويات الثلاث:

- المنطقة 1: *المنطقة الفكرية* التي تمتد من خط بداية نمو الشعر في الجبهة إلى أعلى قسمٍ من الحاجبين.
- المنطقة 2: *منطقة الطموح* التي تمتد ما بين أعلى الحاجبين نزولاً حتى أخفض جزءٍ من الأنف.
- المنطقة 3: *منطقة الأساسيات* التي تمتد من طرف الأنف حتى أسفل الذقن. ما هي منطقة الأولويات الأطول في كل وجه من هذه الوجوه الثلاثة؟ وما هو الوجه الأكثر مراوغةً؟ ستجد الإجابات على الصفحات التالية.

قراءة الوجه

إذا أردتَ التعرف على المزيد بشأن الفظاظة بحيث تجعلها عادة على المدى الطويل فإنني أنصحك أن تقرأ الوجوه. اقرأ على الأخص **المناطق ذات الأولوية**. انتظر حتى يُقفل شريكك فمه، ثم تطلع بشكلٍ مستوٍ، وقارن الأحجام النسبية لأطوال الوجه الثلاثة التالية.

منطقة الأولوية الأولى: تمتد *المنطقة الفكرية* من خط نمو الشعر على الجبهة وحتى أعلى نقطة في الحاجبين.

منطقة الأولوية الثانية: تنطلق منطقة الأولوية الثانية *(منطقة الطموح)* من أعلى الحاجبين نزولاً حتى أخفض نقطة في الأنف.

منطقة الأولوية الثالثة: تصل منطقة *الأساسيات* من أخفض نقطةٍ من الأنف نزولاً حتى قاعدة الذقن.

كيف يمكنك أن تعرف أي هذه المناطق أطول؟ يرى بعض الناس الفرق بسهولة وذلك بمجرد الانتباه. لكنني لست واحدة منهم، وهكذا توصلت إلى تطوير الطريقتين التاليتين:

- تتمثل طريقتي المفضلة في صنع مسطرة حقيقية عن طريق نشر إبهامي وسبابتي index finger. إنني أمسك بهذه المسطرة المبتكرة أمام وجه ذلك الشخص حين يكون أمامي، ثم أقارن ما بين مناطق الأولويات. أما إذا كنت أقرأ من صورة، فإنني أمسك "بمسطرتي" أمام أقسام الصورة. إنني أقيس كل منطقة بدورها في كلتا الحالين، وأحرّك أصابعي من أجل توسيع أو تقليص "المسطرة".
- توجد طريقة أخرى تتمثل في التحديق في كل منطقة أولوية على حدة، والتركيز على طولها فقط، وليس على أي أمرٍ آخر. انتقل الآن إلى المنطقة التالية، ثم إلى المنطقة التي تليها. *ستشعر* أن أحد الأقسام أطول أو أقصر من الأقسام الأخرى. (يُحتمل أن تضطر إلى مقارنة هذه المناطق الثلاث عدة مرات، وذلك كي توقظ قوة إلهامك لهذا النوع من الشعور).

والآن، ماذا تستطيع مناطق الأولوية إظهاره بشأن الفظاظة؟

هل اكتشفت أن منطقة الأولوية الثالثة هي *الأطول*، أو أنها تحتل المرتبة الأولى؟ يؤشر هذا على ميزة الفظاظة، أي على شخص يحب إعطاء دروسٍ في قيادة السيارات.

هل أن منطقة الأولوية الثالثة هي *الأقصر*؟ يعني ذلك احتمال أن يضجر شريكك من الملاحقة الجسدية. إن اهتماماته/اهتماماتها قد تكون في مكان آخر.

ماذا لو لم تكن واقعيًا بشكلٍ خاص، لكنك تحب أن تكون كذلك؟ يُحتمل أن تمتلك منطقة أولوية ثانية صغيرة. لكنك إذا كنتَ تهتم كثيراً بالفظاظة فيمكنك أن تجرّب بالانتباه أكثر إلى الحياة المادية. خصّص وقتاً أكبر إلى هذه الحياة كل يوم، وبالمختصر اجعل منها أولوية.

أيمكنك أن تخمّن ماذا يأتي بعد ذلك؟ إن أي منطقة أولوية تفضلها في الحياة سوف تزداد طولاً بالفعل بالمقارنة مع غيرها. حصل ذلك مع إلفيس برسلي! يمكن أن يحدث ذلك معك بدورك، ومع مرور الوقت.

أي من هذه الميزات، بالمناسبة، تتماشى مع منطقتَي الأولويات الأخريين؟ إذا كانت المنطقة الأولى هي الأطول فهي تؤشر على اهتمامٍ *بالتعلم*. أما إذا كانت المنطقة الثانية هي الأطول، فإن ذلك يكشف عن تعلّقٍ فطري *بالطموح*، وتحقيق الإنجازات في الحياة وتلقي الثناء بعد ذلك.

ومهما كانت وجهة حياتك التي تفضّلها عادةً، فإن وجهك سوف يتغيّر على المدى الطويل كي يُظهر أولوية الحياة عندك.

تعلمت حتى الآن كيفية العثور على الفظاظة عن طريق قراءة معطيات الوجه، وعن طريق تفحص لغة الجسد المسلية، والتي أطلقت عليها تسمية *"الوضعية الواثقة"*.

لا بد من أنك عثرتَ أثناء قراءة شريكك، أو حتى ذاتك، على مواضع قوة محددة. لكن تذكّر أن العيش بحسب إمكانيات المرء يختلف عن مجرد كون المرء موهوباً.

ما هي الأمور التي تصنع الفرق؟ إنها كمية **التراكمات** التي يحملها المرء في حقل طاقته/ طاقتها. لا شيء يكشف هذه **التراكمات** أكثر من قراءة الهالات بصورة واضحة.

إجابات اختبار الرسم 12

منطقة الأولوية الأولى هي المهيمنة. تركّز شخصيتها على حب التعلم.	**منطقة الأولوية الثانية** هي المهيمنة. تركز شخصيتها على إحراز النتائج.
منطقة الأولوية الثالثة هي المهيمنة. تركز شخصيتها على الفظاظة.	هذا هو وجهنا المحيّر الذي يمتلك **مناطق أولوياتٍ متعادلة**. تتحكم عدة ميزات ومواهب في حياة هذا الشخص.

الهالات

تتوافر الفظاظة بشكل مباشر في قاعدة معلومات الأساسيات في مركز القوة الجسدية. يشعر الأشخاص العمليّون فعلاً بالحيوية في تلك المنطقة، لذلك يبعثون من هناك قدراً هائلاً من الطاقة.

إن أي شخص يستطيع، أساساً، أن يُصدر قدراً كبيراً من الطاقة في قاعدة المعلومات هذه. لا يتعلق الأمر بالأولويات في هذه الحياة بقدر ما يتعلق بأن تكون ذاتك تماماً. وإذا كنتَ في ذلك الجسد البشري، فأنا أؤكد بأنك تمتلك طريقتك العظيمة كي تكون واقعياً إلى أقصى درجة. أي الأمرين يُظهر المزايا [المواهب] gifts، أو **التراكمات** STUFF أكثر من الآخر؟

إذا أردت أن تبحث عن الإجابة فيمكنك أن تبدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه لوعيك الباطن [الداخلي]، ثم كن عظيماً وحدّد نية كي تتعرف على الكيفية التي يعيش بها هذا الشخص. **اتصل** بعد ذلك عند قاعدة معلومات *الأساسيات*. اطرح السؤال التالي: "ما هو مدى الأساسيات عند هذا الشخص؟".

ثق بما تتلقاه من معلومات.

إذا أردت الحصول على معلوماتٍ أكثر دقة، فيمكنك المضي باستكشاف *نوعية الفظاظة* التي يمتلكها شريكك. يتعلق هذا الأمر بسَرْد (وصف) ذلك الشخص **للواقع version of reality**.

لا يعيش كل البشر في الكوكب ذاته، وذلك برغم المظاهر. يسكن بعض الناس واقعاً كئيباً، بينما يعيش آخرون في عالم من الجمال والبهجة.

ألا تريد أن تعرف *نوع* الواقع الذي يعيشه شريكك؟ إنه أمرٌ في غاية البساطة.

اطرح سؤال المتابعة هذا أثناء اتصالك بمركز القوة الجسدية: "ما هو نوع العالم الذي يعيش فيه هذا الشخص؟".

أما في مجال *علاقات العمل* فإن مقارنتك تمتلك عواقب عملية. أنصحك بأن تثق بالشريك الذي يتمتع بقدرٍ أكبر من العفوية إذا أردتَ تقييم مشاريع العمل، مثل التعامل مع زبون جديد. أما في ما يتعلق بالرؤية فيمكنك أن تعطي تقديراً أكبر للشخص الذي يتمتع بقدرٍ أقل من الواقعية.

أما في ما يتعلق *بعلاقات الحب* فإنه من الأسهل لو كانت أنواع الفظاظة متشابهة بينكما. يحدث أحياناً أن يصيح أحد الشريكين مثل ناي، بينما يصدح الآخر مثل بوق.

كيف يمكن للمرء أن يُحدث أصوات موسيقى جميلة؟ يُمكن لكل الآلات أن تتناغم مع بعضها بعضاً، لذلك لا تلقي باللوم على حبيبك إذا كان صوته يختلف عن صوته.

15 - الحرج

اقرأ الناس بصورةٍ أعمق كي تتمكن من توقع الحرج المحتمل... وكذلك كي تحمي نفسك من تدمير علاقةٍ قيّمة من دون قصد.

لغة الجسد

إن لغة الجسد هي أفضل طريقة تمتلكها لتوقع (أو منع) **الحرج الجنسي**. إن **التحديق** هو الأمر المهم هنا.

هل شعرت ذات مرة بأنك الطرف *المتلقي* لعملية المغازلة؟ أراهن بأنك لا تتخيّل هذا الأمر فقط. إن الشخص الذي يكون أقوى بكثير من تصوراتك هو الذي يحدد مسألة عدم التوافق في المستقبل، إما جنسيًّا أو اجتماعيًّا أو كلاهما.

كلا، ليس من المستغرب أن يكون شريكك قوياً جداً بالنسبة إليك. إنني أعتبر أنه من الوقاحة أن تشرع المرأة في نظرات مطولة نحو مُنْفَرَج الساقين، وأن ينظر الرجل مطولاً نحو نهدَي المرأة، أو أن ينظر المرء إلى أرداف أي شخص. لكن النظرات السرية سرعان ما يكشفها المتلقي، لأن كل واحد منا يمتلك راداراً جنسيًّا غريزيًّا.

ماذا بشأن التسبب بالحرج، وذلك بدلاً من تلقيه؟ يمكن للانجذاب القوي أن يدفعك نحو الخطأ، إلا إذا خففتَ من إشاراتك الداعية إلى الاقتراب. انتبه إلى ردود الفعل. أما إذا لم تعطك دعوات الالتقاء الرصينة رداً إيجابيًا فيجدر بك أن تعطي ذلك الشخص وقتاً إضافيًا وأن تبتعد عنه قليلاً. أنصحك أن تنسى تلك المفاهيم القديمة عن "الحظ"، لأنه يمكنك أن تصنع حظك عن طريق استخدام مهاراتك.

قراءة الوجه

يحدث الحرج في معظم الأوقات بسبب تصادم الأساليب مع التحدث عن **(كشف) الذات** self-disclosure. دعني أعلمك طريقة قراءة فئة [أو نوع] الوجه، والتي تساعد كثيراً في منع الإحراج.

تأكد، سواءً أكنتَ تواعد شخصاً في مكان عملك أم تتحدث معه، من ملاحظة **الفروقات في امتلاء الشفتين** lipfulnessdifferences ما بينكما.

إذا كان الشخص الآخر يمتلك *شفتين ممتلئتين* فيمكنك أن تكشف ذاتك، وأن لا تتردد في البوح بتفاصيل وافية عن حياتك، وعن عواطفك، وعن حياتك الجنسية. يُعتبر ذلك جزءاً من كونك صادقاً

مع نفسك. لكن لا تتوقع من الآخرين مشاركتك الاستمتاع بحديثٍ كهذا. يُحتمل أن تُحرج شريكك الذي يتميز بشفتين رقيقتين.

أما بالنسبة للشريك الذي يتميز *بشفتين رقيقتين* جدًا فستكون مرتاحاً جدًا بالبقاء ضمن حدود الحقائق، والنظريات، والأفكار. يُحتمل أنك سوف تتجنب الحديث (الكشف) عن ذاتك، ولعلك لا تحيد عن الأحاديث العادية، أو حديث العمل أو أي نوعٍ من أنواع الأحاديث العادية، إلا إذا كان لديك سببٌ وجيهٌ.

احذر من توجيه اللوم إلى الآخرين على إحراجك لأنهم أكثر حرية منك بالتحدث عن أنفسهم. وإذا أرادوا أن يخبروك أموراً لم تسألهم عنها أبداً، فدعهم يفعلون ذلك. أنظر بعد ذلك إلى تلك الشفاه الكبيرة الممتلئة، وعندها يمكنك أن تضحك في سرّك.

أما بالنسبة إلى الشخص الذي يمتلك *شفتين معتدلتـي* الامتلاء، فإنه من المستبعد أن تواجه معه مشاكل إحراجٍ نتيجة الإفراط في التحدث عن الذات. يمكن أن يكون حكمك على الآخرين مشكلتك المحتملة. لا تتوقع من الأشخاص الذين يمتلكون شفاهاً أكثر امتلاءً من شفتك، أو أقل منها امتلاءً، أن يشاركوك أسلوب التواصل هذا عندما تتحدث معهم.

ما بعد شهر العسل

يمكن للأشخاص الذين يمتلكون سمات أوجهٍ متناقضة أن يتجاذبا بقوة... لكن للستة أشهرٍ الأولى فقط. سيجد الشخص الذي يمتلك شفتين رقيقتين نفسه مسحوراً بالشخص الذي يمتلك شفتين ممتلئتين. يحدث الحرج في نهاية الأمر، لكن لا تعتقد أن الحل الوحيد يكمن في حقن شفتي صاحب الفم الأصغر بالكولاجين.

- إذا كان حبيبك يُسرف في الحديث (الكشف) عن نفسه فيمكنك أن تُظهر ضيقك، وأن تشرح له أن "الكلام الأقل هو الأفضل".
- إذا شعرت أن الطرف الآخر يلومك على طريقتك الطبيعية في التواصل، فيمكنك أن تثير هذا الموضوع أيضاً.

تؤدي المحادثة القصيرة، لكن الممتعة، إلى وقف الإحراج أحياناً، ولذلك فإن المشكلة التي تكون على مستوى اللا – وعي غالباً ما تصبح على مستوى الوعي.

حسناً، ها قد وصلنا أخيراً إلى قدرٍ قليل جدًا من حل المشاكل! يتفهم كلاكما أن الإحراج نتج عن فروقات في أساليبكما الشخصية بالنسبة إلى التحدث عن الذات. يتعيّن عليك أن تتوقع من الشخص الذي تحبه أن "يكون مثلي تماماً". ولا يتعيّن أن تكون المناقشة قاسية في هذا الموضوع. يمكنك أن تشغّل شفتيك بغض النظر عما إذا كانتا ممتلئتين أم رقيقتين، ثم المضي في الحديث!

الهالات

إذا كانت أي قاعدة معلومات في أحد مراكز القوة الروحية صغيرة عند أحد الشريكين، بينما تكون كبيرة عند الطرف الآخر فإن ذلك يُعتبر علامةً حسنة! يعني ذلك بأنك وجدتَ سبباً للحرج الذي **يُمكن تجنّبه**. إن الشخص الذي يشع بجاذبية جنسية قوية قد يدفع الطرف الآخر للشعور بالخجل.

ستنتقل إلى موقع قوة ما، وبصورة آلية، ما إن تدرك هذا التناقض الموجود بينكما. وإذا ما كنتَ أنت من يتمتع بطاقة مركز القوة الروحية الأقوى، فيمكنك عندها أن تتجنب الحرج إذا ذكّرتَ نفسك، بلطف، بضرورة عدم اكتساح مشاعر شريكك. أما إذا كنتَ أنت صاحب طاقة مركز القوة الروحية الأصغر فستكون أمامك ثلاثة خيارات جيدة:

- إذا كنتَ في علاقة حب فيمكنك أن تناقش اختلافاتكما بصراحة. اشرح ما كنتَ قد لاحظته، وأوضِح، بلطفٍ، بأنك تحتاج إلى عناية محبة رقيقة في ذلك المجال المحدد من الحياة. يُفترض بأي شخصٍ يحبك أن يكون متعاطفاً معك، ويُحتمل أن يكون الطرف الآخر قد لاحظ هذا الأمر بالفعل.
- أما في علاقات العمل فيُستحسن أن لا تأخذ الفروقات على صعيدٍ شخصي. يُحتمل أن تشعر أحياناً بدافعٍ كي تنتقد الآخرين لعدم كونهم "طبيعيين" أو عاديين. يرجع ذلك لكون معاييرك مختلفة ليس إلا.
- أما في حياتك العاطفية والعملية فإن أفضل خيار تأخذه على المدى الطويل هو أن تجد شخصاً يستطيع مساعدتك على معالجة أسباب **التراكمات** في هالتك. ستسير حياتك بمجملها بشكلٍ أفضل في تلك الحالة، وليس بالنسبة إلى هذه العلاقة بالتحديد.

يمكن لنا أن نُرجع الحرج الذي **لا بد منه** إلى المزايا الرئيسة الكامنة في هالة الشخص المعني. هذا صحيح، إن أمراً إيجابياً ورائعاً يمكن أن يجعل الآخرين يتراجعون (يتذلّلون).

ماذا لو كان شريكك عبقريًا ومبدعاً، ومفرطاً في التعاطف مع الآخرين، وخارق الذكاء، أو محلّل إشارات من الطراز الأول؟ يبدو ذلك عظيماً من الناحية النظرية، لكن ذلك يجعل الآخرين يشعرون بالدونية قليلاً، أو حتى بالضيق. إن أكثر مزايا المرء روعة لا تكشف عن ذاتها هنا في مدرسة الأرض [الحياة]. لا يجد المرء شيئاً يماثل لوحة إعلانات مهما كان ذكياً. وحتى هالة موزار لم تحمل هذا النوع من العلامات الواضحة.

هذا هو السبب الذي يدفعك إلى تقصي الهالة كي تكتشف مزايا شريكك الرئيسة. نفّذ عملية التجهيز المعتادة، ثم حدّد نية كي تتعرّف أكثر على هذا الشخص.

اتصل بعد ذلك عند قاعدة معلومات المزايا [المواهب] المتميزة في مركز قوة الروح. اطرح السؤال التالي: "ما هي المواهب الخاصة التي يملكها/تملكها؟".

يمكنك أيضاً أن تتبع حدسك وتطرح السؤال ذاته عند قاعدة معلومات مناسبة في مركز قوة روحية آخر، مثل أن تسأل عن ميزة جسدية في مركز القوة الجسدية، أو ميزة روحية في مركز القوة الروحية، وغيرها.

اقبل المزايا ولا ترفضها

سأعرض مثالاً عن ميزة على مستوى الروح، والتي يمكن أن تسبب حرجاً لو كنتَ تجهلها. يولد شخص واحد من أصل ألف يستطيع إحداث **تغيير روحي** عند الآخرين. ويولد إنسان من أصل مئة بالموهبة ذاتها ولكن بشكلٍ أخف.

ماذا تعني هذه الموهبة؟ يدفع هؤلاء الأشخاص، ومنذ ولادتهم، الآخرين إلى التحرك مثل مجموعة من الدفوف البشرية. يشعر الناس في حضور هؤلاء الأشخاص بالحاجة إلى التطور عاطفياً، وروحياً بصورة أسرع.

دعنا نفترض بأنك تتفحص مركز قوة الروح. ستتلقى معلومات مثل "إنه شخص يتمتع بالقدرة على التغيير". وماذا بعد؟ اطرح أسئلة متابعة، وأنت ما تزال متصلاً، مثل: "وماذا يعني هذا؟".

يُحتمل أن تلقى، نتيجة لهذه الأسئلة، نمطاً سريع التحرك من الطاقة، يكون قوياً على وجه الخصوص في منطقة العين الثالثة. أما من الناحية البصرية فقد يترافق ذلك مع كمية كبيرة من البنفسج أو مع رموز أخرى، مثل علامات التعجب. ويُحتمل أيضاً أن تسمع معلومات من خلال كلمات، أو تشعر بأحاسيس في جسمك أو تشعر بعاطفة قوية. ستتعرف على موهبة شريكك المميزة مهما كان نوع الرد الذي تتلقاه.

يمكنك أن تلاحظ كيفية استجابة الآخرين عندما تكون مع شريكك. سيرحب بعضهم بحضور الشخص الذي يتمتع بالقدرة على التغيير، بينما لن يلاحظ آخرون وجوده، كما أنك سوف تكتشف من دون شك، أن بعض الناس سوف يقاومون حضوره بكل قواهم.

سيُرجع هؤلاء "المقاومون السلبيون" سبب انزعاجهم إلى "الشعور بالحرج". تساعدك المعرفة الروحية التي تكتسبها من خلال قراءة الهالات على أن تكتسب مناعة ضد الحرج.

16 - الشر

هل لاحظتَ كيف يتسلل إليك، من ماضيك، ذلك الشعور المثير للكآبة؟ إن الشر ليس بذلك الأمر الواضح. إن معظم الأشخاص "السيّئين" هم ببساطة أشخاص طيبون لكن مع بعض العيوب – وهي العيوب التي تتعرف عليها من خلال الفصول التالية في هذا الكتاب. سأظهر لك هنا كيف تعرف ما إذا كان لدى شريكك عيبٌ كبيرٌ، سواء كان ذلك ميزة سيئة، أو اضطرابات في شخصيته، أو حتى استعداداً قوياً للشر من أي نوع.

لغة الجسد

يستحيل، تقريباً، ملاحظة الشر من خلال السلوك غير اللفظي. إن امتلاكك هذه المعرفة يعطيك ميزة كبيرة على أكثرية الناس السُّذَّج الذين يعتقدون أن الأمور السيئة تحدث لغيرهم من الناس.

تُعتبر راحات الأيدي المتعرقة، والعيون الماكرة، أشياء تدل على الانزعاج نسبيًا. يكره المرء أن يقترف أمراً خاطئاً، لكن الشخص المضطرب لن يتردد في ذلك، لذلك لن تظهر علامات الانزعاج عنه.

سيظهر أمامك، لحسن الحظ، مستويان عميقان كي تقرأهما، وستظهر مشاكل رئيسة في كليهما.

قراءة الوجه

يُحتمل أن يحذرك **النمو المحتبس** بوجود أمر ما ليس على ما يرام. هل لاحظتَ، عندما كنتَ تقرأ شخصاً يفوق الثلاثين من عمره، علامات تدل على تقدمه في السن؟ إن ظهور التجاعيد، وعدم التناظر، والخطوط التي تظهر مع مرور عقودٍ من السنين، هي كلها علامات جيدة. أضف إلى كل ذلك تلك التجاعيد التي تظهر تحت العيون، والترهلات، وهي التغيرات التي تطرأ على أنسجة هذا الجلد، وهي كلها أمور يحاول المجتمع أن يقنعنا بأنها سيئة جدًا.

حسناً، إنني أقول لك هنا أنها يُمكن أن تكون أموراً حسنة.

إن علامات التقدم في السن التي تظهر على الوجه هي أمور طبيعية، لكن ينبغي أن لا نخلط بينها وبين **الشعور بحيوية الروح**، وهو أمر لا علاقة له بالعمر الزمني. يمكن للمرء أن يجد أشخاصاً متقدمين في السن، لكنهم يحدقون بعيونهم، ويتمتعون بالحركة الحيوية التي تميّز

المراهقين، كما يمكنك أن تلتقي بأشخاص تجاوزوا العشرين من أعمارهم بقليل لكنهم يقتربون من الثمانين في دخيلة أنفسهم.

لكن بعيداً عن الشعور بحيوية الروح فإن عوامل إيجابية أخرى، مثل أسلوب حياة صحي، وحياة روحية غنية، تساعد كلها على أن يبقى الشخص شاباً من ناحية المظهر الجسدي. تختلف كل هذه الأمور كلياً عن الاحتباس في النمو. إن الشخص الذي يبدو، جسدياً، أصغر من عمره الزمني قد يكون:

- معاقاً من الناحية النفسية (مثل بيلي الصبيBilly the Kid)
- متورطاً في طائفة متطرفة، أو في دينٍ فاسد (مثل تيموثي ماك فاي)
- مهووساً بلعبة الاحتيال (مثل روبرت هانسن)
- أو أنه مرتعب من الحياة (مثل أسامة بن لادن)

كيف تكتشف كل هذه الأمور الدقيقة. لا شك بأنك خمّنت الجواب الصحيح، أي عن طريق قراءة الهالات.

الهالات

إن الهالات هي أكثر الطرق موثوقية لجمع المعلومات عن الشر. إنك، ولا شك، سوف تلتقي بين الفينة والفينة، وبعيداً عن قراءة الهالات، بشخص يبعث القشعريرة في أوصالك. خذ حذرك من شخصٍ كهذا. (يمكنك مثلاً أن تفتح موقع غوغل كي تشاهد صور Unabomber، لكن لا تفعل ذلك بعد تناولك لغدائك مباشرةً).

يبدو معظم الأشرار في هذا العالم على أنهم طبيعيون، أو حتى جذابون إلى أن تقرأ هالاتهم. أنصحك، لهذا السبب، وقبل أن تلتزم بأي علاقة شراكة أن تتجنب المشاكل عن طريق استخدام الطرق الثلاث لمعرفة الشر التي أتبعها أنا شخصيًا.

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه لوعيك الباطن [الداخلي]، ثم كن عظيماً، وحدّد نية كي تتعرف على المعلومات عن بُعد، وذلك من أجل أن لا تتأثر بعملية التعرّف هذه.

اتصل أولاً عند قاعدة معلومات الأخلاقيات في مركز القوة الجسدية واسأل: "ما هو نوع الواقع الذي يعيش فيه هذا الشخص؟".

يعاني **الشخص المضطرب** من عيبٍ أساسي. أتذكّر ذلك الوقت عندما قرأت صورة بن لادن أثناء مقابلةٍ إعلامية. شعرت لدى قراءتي مركز القوة الجسدية عنده وكأنني أدخل إلى قبوٍ مظلمٍ تفوح منه الرائحة، وتزحف في أنحائه الوحوش الزاحفة. إنها صورة مدهشة لكنها حقيقية، لأن ذلك الإرهابي كان يقبع مرتعباً في مكانٍ ما تحت الأرض.

اتصل بعد ذلك عند قاعدة معلومات التطور الروحي في مركز القوة الروحية، ثم اسأل: "ما هو مصدر الإلهام الروحي لهذا الشخص؟".

يأتي الجواب بالنسبة إلى بعض الناس على هذا الشكل: "أنا، أنا، أنا... أنا سيّئ جداً".

إنهم لا يمزحون أبداً.

ويوجد أشخاص أشرار آخرون غارقون في الحماسة، أو في عقدة التفوق، أو في شعار "الغاية تبرر الوسيلة".

اتصل أخيراً عند قاعدة معلومات الإيثار في مركز القوة العاطفية، واسأل: "كيف يُظهر هذا الشخص بأنه يهتم بالآخرين؟".

إن الأشخاص الذين يمتلكون قلوباً قاسية كالجليد هم نادرون، وإذا صدف أن التقيت بأحدهم فإن ذلك يعني بأنك وجدت أعظم بصمة هالة للشر.

أنصحك، مهما يكن من أمر، أن لا تجد تبريرات للمشاكل التي تلاقيها في أي قاعدة من قواعد المعلومات هذه. اعتبر ذلك بمثابة تحذيرٍ لك.

17 - المظاهر الكاذبة

أتعرف مَن مِن الناس يضع قناعاً زائفاً [واجهة] على وجهه؟ كلهم. يلعب الناس أدواراً اجتماعية مختلفة، بحيث يتطلب كل دور قناعاً خاصاً. إنك تبدو مختلفاً في مكان العمل، وفي حفلةٍ ما، وفي لعبة كرة القاعدة، أو في مأدبة عشاء أحد الأعياد، وذلك مهما تكن درجة نزاهتك.

إن الناس البسطاء اجتماعياً يستحقون الرثاء. إن مظهرهم وتصرفاتهم لا تتغير في كل مكان.

تظل بعض الأقنعة غير ملائمة، مع ذلك، ويشبه ذلك وضع طبقة سميكة جدًا من الكريما فوق قالبٍ من الحلوى. والآن كم يبلغ مقدار الزيف الزائد الذي تستخدمه أنت وشريكك؟ سأقول لك في هذا الفصل كيف تعرف هذه الزيادة.

لغة الجسد

تُعتبر **تسريحات الشعر** أبسط طريقة لقراءة الأقنعة التي يضعها الناس على وجوههم. هل أن تسريحة شعركِ تتماشى مع الموضة السائدة، وذلك بالمقارنة مع تسريحة شريكك؟ وهل تترافق هذه التسريحة مع الثقة؟

وكم من الإتقان يتوقع شريكك من المزيّن الذي يعتني بشعرك؟ تتراكم هذه التفاصيل الدقيقة مع مرور السنوات، لذلك قد تتلاشى تماماً أعوام من حياتك مع أقل هبة ريح (بسبب مجفف شعرك).

يُحتمل أن لا يعلّق شريكك في العمل بشيء، ومع ذلك فقد يرتبط نجاحك بصورة طردية مع نجاحك في تسريح شعرك بطريقة جميلة.

تكشف **الأحذية** أيضاً عن الأقنعة. يمكنكِ أن تقارني الأحذية التي ينتعلها شريككِ مع أحذيتك أنتِ. مَن منكما يهتم للموضة السائدة، والتَّنَوُّق واللمعان، والسعر الأعلى، أكثر من الآخر؟

لاحِظي أيضاً ما إذا كانت هذه الأحذية توفر لكما راحة معقولة. هل أن الموضة تهمكما أكثر من الراحة، وهل أن المظاهر هي أكثر أهمية من اللطافة بالنسبة إلى الذات؟

إذا كنت تتقصين عن علاقة حب فسيتعيّن عليكِ أن تتفحصي خزانة ملابس شريكك بكاملها. ستنجح/تنجحين في هذا البحث في إجراءٍ مسحٍ شاملٍ للأقنعة الاجتماعية التي تتجمع في خزانة واحدة فقط.

تظهر **معايير التجميل** في هذه الأقنعة [الواجهات] أيضاً. ماذا تتوقعين، أنت وشريكك، من بعضكما بعضاً؟ عادة ما تستطيعين معرفة ذلك عن طريق ملاحظة الأشخاص الآخرين في مكتبه/ مكتبها أو حلقة الأصدقاء المحيطين به/بها. يعتبر بعض الأشخاص أن **الجراحة التجميلية** هي نوع من أنواع التجميل العادية.لكن ما هو رأيك الخاص بهذه العمليات.

يمكنك أن تعرف أكثر عن متطلبات الأقنعة الاجتماعية للشخص الذي تحبه، وذلك عن طريق الالتقاء بالأشخاص الذين يحترمهم شريكك أكثر من غيرهم. يرجع ذلك إلى أن خيارات الأقنعة الاجتماعية لديهم تعكس القيَم الاجتماعية والروحية العميقة لديهم.

احذر من المحب الذي يدّعي التفوق ويحاول أن يغيّرك. إن إحدى علامات هذه المحاولة هي إعطاء الهدايا التي هي في الحقيقة محاولات مقنّعة لتحسين صورتك لدى الشخص الذي يعطيها.

اختبار قراءة مصافحة الأيدي

استخدم الأسئلة الخمسة الواردة أدناه كي تصبح خبيراً في تحليل المصافحة بالأيدي. تعرّف كذلك عما إذا كان شريكك **عمليًا وواقعيًا**، وإذا أردتَ اقرأ **الشخصية**. يمكنك أيضاً أن تقرأ المصافحات من أجل **توقع أداء شريكك/شريكتك جنسيًا**. ضع علامةً مقابل الإجابات التي تتوافق مع تجربتك.

1. القبضة: كيف يقبض المصافِح على يدك؟
   - يتوقع منك أن تبدأ أنت أولاً
   - يأخذ المصافِح زمام المبادرة
   - بالتزامن (تبدآن المصافحة في وقتٍ واحد]
   - سريعاً جدًا
   - بطيئاً جدًا (ألم يحن الوقت بعد بالنسبة إلى كليكما لأن تشرعا في المصافحة؟)
   - مفروضة فرضاً (يقبض المصافِح على يدك قبل أن تنتهي من تقديمها)
2. الوضعية: أي جزء من يد المصافِح يلمس يدك؟
   - راحة اليد بأكملها
   - راحة اليد بالإضافة إلى الطرف الخارجي فقط
   - راحة اليد بالإضافة إلى طرف الإبهام فقط
   - طرفا اليدين من دون الجزء الأوسط منهما
   - جزء من راحة اليد (ما عدا راحة اليد قرب مفصل الإبهام)
3. الشعور أثناء المصافحة: هل تشعر أثناء المصافحة...
   - بالارتياح
   - بالانزعاج
   - بالحيوية
   - بالضعف
   - تبدو المصافحة قويةً جدًا
   - تبدو المصافحة هزيلةً جدًا
   - قوة المصافحة معتدلة ومناسِبة

4. انتهاء المصافحة: كيف تنتهي المصافحة؟
   - يسحب الطرف الآخر يده بسرعة
   - بلطف! وكأنها مداعبة
   - تضغطان يديكما معاً ثم تتركانهما
   - تبدو المصافحة طويلة جدًا
   - تبدو المصافحة سريعة جدًا
   - تبدو مدة المصافحة معقولة جدًا
5. الشعور ما بعد المصافحة: هل تشعر بارتياحٍ داخلي بعد المصافحة؟

اقلب الصفحة للحصول على الإجابات.

قراءة الوجه

تسهّل قراءة الوجه على المرء مقارنة قناع [واجهة] شريكك الذي يتخذه في العلن مع تلك التي يتخذها في المنزل. يمكنك أن تقارن فعلياً الجهة اليمنى من الوجه مع الجهة اليسرى منه. بماذا تختلف الجهتان؟

يمثّل كل لا – تناظر جسدي فرقاً ذا معنى بالنسبة إلى القناع الاجتماعي. راجِع معاني هذه الفروقات، إذا كانت كبيرة، في مؤشر قراءة الوجه الذي تجده في نهاية هذا الكتاب.

الهالات

يفقد الشخص الذي تعود على الكذب قدرته على التمييز ما بين الحقيقة والكذب. ويصدق ذلك على الشخص الذي اعتاد على وضع أقنعة سميكة على وجهه بحيث ينسى كيف يعيش بطريقة أكثر بساطة.

ينعكس الاعتماد الشديد على الأقنعة الاجتماعية على الهالات بصورةٍ فورية. ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه إلى وعيك الباطن [الداخلي] ثم كن عظيماً وحدّد نية كي تعرف الحقيقة عن الشخص الآخر.

اتصل عند قاعدة معلومات الأقنعة الاجتماعية في مركز قوة التواصل الموجودة في الجهة اليمنى من العنق، واسأل: "ما هو مدى الجهد الذي يبذله/تبذله في ترك انطباع قوي لدى الناس؟".

ستتعرف بهذه الطريقة على الأقنعة الاجتماعية التي يستخدمها شريكك في مكان العمل.

أما بالنسبة إلى الأقنعة الاجتماعية في العلاقات الشخصية، فيمكنك أن تتصل عند قاعدة معلومات الأقنعة الاجتماعية في مركز قوة التواصل الذي يتواجد على الجهة *اليسرى* من العنق، ثم اسأل: "ما هو مدى الجهد الذي يبذله/تبذله في سبيل ترك انطباع قوي لدى الناس؟".

حسناً! إنك تتلقى قدراً كبيراً من المعلومات المتعلقة بالحياة الشخصية، ووفرة من المعطيات حول نوعية الأقنعة الاجتماعية بالإضافة إلى شدتها. إنك تعرف، بالتأكيد، الأمور التي تحبها، ولعلها تشابه ما ستجده في قواعد معلوماتك الخاصة بك.

إجابات اختبار قراءة مصافحة الأيدي

1. القبضة: كيف يقبض المصافِح على يدك؟

يتعّين عليك أن تأخذ زمام المبادرة. هل تحب أن تأخذ زمام المبادرة؟ يُحتمل أن تضطر إلى الاعتياد على ذلك في علاقتك هذه.

يأخذ المصافِح زمام المبادرة. آمل أن تحب أن يأخذ شريكك زمام المبادرة، لأنه من المستبعد أن يتوقف عند المصافحة.

بالتزامن. يؤشر هذا الأسلوب نجاح التعاون في علاقتكما.

سريعاً جداً. هل تحسّ بنوعٍ من التلهف المفرط؟ هل تجاوز الشخص الآخر حدود الخجل؟ أو لعله مجرد شخصٍ يمتلك استجابةً للزمن أسرع من تلك التي عندك أنت، أي أنه لا يمكن أن يشكل زميلاً في لعبة كرة الطاولة، إلا إذا أحببتَ أن تخسر... لكنه/لكنها يستطيع/تستطيع أن يقدم إليك الإلهام كصديق.

بطيئاً جداً. هل يستغرق الأمر وقتاً أطول من المعتاد قبل أن تتفقا على البدء بالمصافحة؟ لماذا؟ هل يقوم/تقوم بلعبة ما في هذا الوقت المبكر من العلاقة؟ أم هل أنه شخص يمتلك استجابة وقتٍ أبطأ مما تمتلكه أنت؟ (يُحتمل أن يحمل لك المستقبل لعبة كرة طاولة، فمن يدري).

مفروضة فرضاً. لاحِظ ذلك بدقة، سواءٌ أحببتها أم كرهتها: يحب المصافِح أن يتولى زمام المبادرة.

2. الوضعية: أي جزء من أجزاء اليد يلامس يدك؟

الراحة بكاملها. يرمز ذلك إلى الاستعداد الدائم عند الطرف الآخر كي يتصل معك.

راحة اليد بالإضافة إلى الطرف الخارجي فقط. يُظهر هذا الوضع النزعة العدوانية عند المصافح.

راحة اليد بالإضافة إلى طرف الإبهام فقط: يوحي هذا الوضعبشخصية تحب استقطاب الاهتمام، أي بما معنى "يتعلق الأمر كله بي أنا".

أطراف اليد من دون وسطها، هو وضع يحمل أهمية خاصة. إن راحات الأيدي، في ما يتعلق بالهالات، هي مراكز قوةٍ ثانوية للعواطف. يرمز تلامس راحة اليد مع راحة اليد الأخرى إلى الاستعداد للارتباط عاطفياً. أما إذا لم يفعل شخص ما هذا فيُحتمل أنه يعاني من مشاكل تتعلق بالحميمية.

أما في حال تلامس جزء من راحة اليد، فإن ذلك يشكل بالتأكيد تحذيراً حول افتقار إلى العمق العاطفي.

3. طبيعة الشعور أثناء المصافحة: إن شعورك أثناء المصافحة هو...

إن مستوى شعورك الباطن في بداية الملامسة هو أمر في غاية الأهمية. آمل أن لا تفترض وجود شرارة عاطفية في غاية الأهمية، أو أنكما تفتقران إلى الانجذاب في ما بينكما. كلا، إن المهم هنا هو أن تتكوّن لديك استجابة إيجابية بدلاً من أن تكون سلبية.

يمثّل *الارتياح* مؤشراًجيداً في هذا المجال.

لا يعني عدم *الارتياح* وجود أمرٍ سيئ بالضرورة. استكشف ماذا يحدث، فلربما وصل هذا الشخص في روحك إلى أعماق لم تعتد عليها من قبل.

الشعور *بالحيوية.* ممتاز! إنك تحدد الآن نمط العلاقة. أعتقد أن هذا الشخص الرائع سوف يظل شريكك القيّم في العمل، أو اللهو لفترة ثلاثين سنة من الآن.

الشعور بالضعف. آه. أيحتمل أن يكون المصافح يحب الإكراه، أو أنه بحاجة للاهتمام؟ لا تفسّر عدم ارتياحك على أنه رفض. ماذا يحاول جسدك أن يُخبرك إياه؟

المصافحة القوية جداً. ماذا يحاول هذا الشخص أن يبرهن؟

المصافحة الهزيلة جداً. يُحتمل أن تختار هذا الشخص كي تقيم معه علاقة حب إلا إذا كنتَ تريد العبث فقط.

قوة المصافحة معتدلة ومناسبة. أنتما متناسبان جداً سواء في العمل أو في الحب.

4. ترك الأيدي. كيف تنتهي المصافحة؟

سحب اليد بسرعة. يُحتمل أن يدل ذلك على افتقار إلى المهارة الجنسية، أو يُحتمل أن يدل ذلك على إدمان المخدرات، أو على الأمرين معاً.

شعور يشبه المداعبة. هل شعرت أن لمسة ذلك الشخص قد فتحت الطريق لقلبك. يُمكن أن تكون تلك بداية لشيء عظيم في ما بينكما.

تضغطان كلاكما ثم تتركان يديكما معاً. يدل هذا على الشعور المتبادل منذ البداية، وعلى إمكانية العمل كفريق، وهو الأمر الذي يبشّر بأن علاقتكما تسير سيراً حسناً.

ملامسة طويلة جدًا. هل يشير ذلك إلى الرومانسية، أو الإغراء، أو إلى مجرد الإلحاح؟ إن الأمر متروك لك كي تقرر، فلا تتردد.

ملامسة سريعة جدًا. يُمكن أن يرجع السبب إلى الخجل، أو إلى الاستعجال المفرط. ويُحتمل أن تساعدك نظرة العينين على تمييز الفرق.

فترة المصافحة مناسبة تماماً. زِد نقطة على خانة التوافق.

5. الشعور بعد المصافحة: ما هو إحساسك الداخلي بعد المصافحة مباشرة؟

إن شعورك الداخلي حول هذه المصافحة، ومهما كان دقيقاً، يعد أهم من أي شيء آخر قد لاحظته.
عدتَ الآن إلى طبيعتك بعد انتهاء اتصالك الجسدي مع هذا الشخص، لكن ما هو شعورك تجاه نفسك؟
تتسبب كل علاقة جديدة بشعورٍ مختلف بشأن ذاتك، وذلك بعد انتهائها. هل هذا الشعور حسن أم سيئ؟
ستعرف الحقيقة، في أعماق ذاتك وفي ما وراء المظاهر الخادعة.

18 - الإخلاص

الإخلاص هو الترجمة الجنسية للولاء، لكن فائدته تتجاوز حماية مشاعرك. تحوّل الإخلاص في عصر الآيدز الذي نعيش فيه إلى قضية حياة أو موت. هل بإمكانك بعد الآن أن تثق بشخصٍ يبعث إليك بإشارات "تعالَ إلى هنا"؟ أم هل أنه من الحكمة أن تتوجه نحو ذلك الشخص بأقصى سرعتك؟

لغة الجسد

إذا توجّه الشخص الذي تحبه نحو شخصٍ آخر في حضورك، فإن هذا الأمر يكشف عن شيء يتعدى عدم الإخلاص. أيمكنني أن أقول إنه يكشف عن "الغباء"؟

لكن هذه الأمور تحدث مع ذلك. وستعرف بأنها تحدث عندما تلاحظ **سلوكيات موحية**: نظرات التحديق المطولة، المشي بطريقة مثيرة تركّز على الصدر أو الأرداف، أو رفع الشعر المسرّح بطريقة أنيقة جداً، أو تمسيده، أو لمس شريكك/شريكتك لجسده، أو لعقه لشفتيه بطريقة تذكّر بذلك الذئب الشرير الكبير عند دخول تلك الفتاة الصغيرة ذات المنديل الأحمر إلى المسرح.

إن السلوكيات ذاتها التي توجهت نحوك وأغرتك لن تفقد جاذبيتها عندما توجّه نحو شخصٍ آخر، مع أن ذلك لا يبدو أمراً عادلاً بالنسبة إليك. إذا ضبطتَ شريكك في هذا الوضع فإن شراب الإغراء المبهج قد يتحول إلى سمٍ زعاف.

تحمل **الخيانة من وراء الظهر** تأثيراً مميتاً للعلاقة هي الأخرى. إن لغة الجسد هذه صعبة القراءة بطبيعتها، لكن لا يجدر بك أن تتعامى عن احتمالٍ كهذا.

يوجد إجراء وقائي قد يحميك من الوصول إلى هذا الوضع. يتمثّل هذا في إجراء اختبارٍ للشخص الذي تحبه في المراحل الأولى من علاقتك. ابدأ محادثة فحواها "التوصل إلى معرفتكِ ومعرفة قيَمك"، وفي سياق هذه المحادثة يمكنك أن تطرح هذا السؤال: "ما أهمية الإخلاص بالنسبة إليك؟".

دع أذنيك تقرآن ما بين السطور عندما يأتي الجواب. هل أن **نغمة الصوت** تتحول إلى السخرية، أو المرارة، أو الغضب، أو أنها تصبح مشحونة بأي عاطفة على غير عادة؟ يشكّل ذلك علامة غير مشجعة.

ابحث بعد ذلك عن **إشارات وقائية**، مثل ذراعين متصالبين، أو وضعٍ يصبح متوتراً بشكلٍ ظاهر.

لاحِظ **الرسائل المتداخلة** لوضعية الجلوس والوقوف، كأن يقف شريكك في مواجهتك ويتجنب عينيك، أو بالعكس. انتبه أيضاً إذا واجهك هذا الشريك لكنه يميل بكتفيه بعيداً عنك.

انتبه أخيراً **لإشارات الغزل** أثناء محادثةٍ كهذه، مثل العبوس، وهو الأمر الذي يُمكن أن يعني أن محبوبك يستخدم الجنس كي يقوم بألعاب تتعلق بالسلطة أو الجاذبية أو المال أو الثقة.

يُمكن للإغراء، في العلاقات طويلة الأمد أن يؤثر في الشركاء الملتزمين الذين يقدّرون الإخلاص. أنصحك أن لا توقف دراستك مع لغة الجسد، لأنه يسهل أكثر قراءة المؤشرات على المستويات الأعمق.

قراءة الوجه

آمل أن يكشف وجه شريكك عن علامات الولاء. (أنظر القسم 26). لا تتوقع، في بحثك عن علامات عدم الإخلاص، أن تعثر على أي شيء شديد الوضوح مثل تلك الموجودة في رواية الرسالة القرمزية للكاتب ناثانيال هوثهورن. أما في واقع الحياة فإنني أنصحك أن تركز على دراسة الذقون.

يكشف **الذقن ذات الغمازة** عن إغراء التشكيك بالالتزامات، وعلى الأخص إذا كانت هذه الذقن طويلة أيضاً.

يُمكن لهذه الذقن أن تلعب أدواراً في زيجات أحادية متعددة... أو أسوأ من ذلك. لكن هذه المعطيات الظاهرية تشير أيضاً إلى شخصٍ ينتهج نهجاً خلاقاً في الحياة بشكلٍ عام. ليس هذا بالأمر السيئ، أليس كذلك؟

تبدو **الذقن المفتولة** مثل مقبض باب، أي أنها مجرد كتلة دائرية من العضلات، والتي تكون أحياناً مرفوعة وسمينة.

يُمكن لصاحب هذه الذقن أن يشعر بدافعٍ لعدم الإخلاص بسبب جرحٍ في كبريائه.

يتمثّل الجانب الإيجابي لهذه السمة في وجود تقديرٍ كبيرٍ للذكورة. إذا كان الرجل هو صاحب هذا النوع من الذقون، فإن ذلك يعني أن الذكورة هي ذات قيمة كبيرة. أما إذا أراد هذا الرجل أن يبقى مخلصاً فإنه بحاجة لمن يضرب له على وتر الرجولة بشكلٍ منتظم.

أما إذا كانت المرأة هي صاحبة هذا النوع من الذقون فإنها تقدّر "الرجل القوي"، كما أنها تحتاج إليه كي يتصرف بطرق تجعلها تشعر بالفخر لوجودها معه.

الهالات

إذا علم كل الناس **بمسألة الأيام الثلاثة**، فإن الإخلاص سيشيع أكثر.

إن هالتك وهالة حبيبك تندمجان لمدة ثلاثة أيام بعد ممارستكما للحب.

هذا صحيح، لذلك يجب أن تحتسب ثلاث دوراتٍ تتألف كل واحدة منها من 24 ساعة. يترك عدم الإخلاص [الخيانة] بصمتهُ في الهالة بشكلٍ أعمق بكثير من أحمر الشفاه الفاضح. سيتداخل حقلي طاقتكما لوقت طويل بعد هذه الممارسة تاركاً تأثيراً خاصاً في مراكز قوتك الثانوية.

تتسبب الممارسة الجنسية بهذه النتيجة، وكذلك الجلسة الروحية الناجحة.

نستنتج، إذاً، أن عدم الإخلاص يعقّد هالتك، وكذلك يعقّد حياتك الجنسية. دعنا نفترض أن المحب 1 يتورط في علاقة مع المحب 2... وفي مكانٍ آخر يختار شريكك، المحب 3، أن يعبث مع المحب 4. ستشتركين وشريكك [زوجك] بالكثير في ما بينكما: سيتكون لديكما مجموع هالات المحبين 1+2+3+4.

وهكذا إذا كنت تواعدين شخصاً متزوجاً فإنك تكونين بذلك تتورطين، على صعيد الهالة، بعلاقة مع زوجة ذلك الشخص. إنكم تؤلفون هنا مجموعة من ثلاثة أشخاص، هذا إذا لم تكن هناك أمور لستِ على علمٍ بها.

إذا كنتَ تريد أن تتأكد من بقاء الشخص الذي تحبه مخلصاً لك فإنني أنصحك أن تقرأ هالته/ هالتها مرتين في الأسبوع. ستزودك أي قاعدة معلومات بما تريده.

أنصحك أن تتعود على وجود الهالة. وعندها يمكنك أن تعرف ماذا يجري من حولك.

19 - الملاطفة

هل تستطيع التفريق ما بين المعاملة الخاصة، وبين طريقة المعاملة المعتادة في حال غازلكِ أحدهم؟ هناك أشخاص ماهرون في أمور المغازلة. إذا أردتِ أن لا يصيبك أحدهم بأذى، أو حتى إذا أردتِ أن تتسلى فلماذا لا تثقفين نفسكِ في أمور فن المداعبة والإرضاء في أمور الحب.

لغة الجسد

تبدأ المغازلة (أو الملاطفة) **بإيقاعٍ** معيّن. يبدأ أحدهم بمغازلتك، ويوجّه اهتمامه نحوك، ثم يختبئ عن أنظارك، أو أنه يتحرك مقترباً منك، ثم لا يلبث أن يتحرك مبتعداً عنك.

سيعمد هذا الشخص، سواءٌ أكان رجلاً أو امرأة، إلى إشعال مصباح الحب وإطفائه، وإلى إطالة فترة التحديق، ثم يوجّه نحوك ابتسامة خاصة، ويُصدر إشارات ذات مغزى ترحب بك بذراعين مفتوحتين.

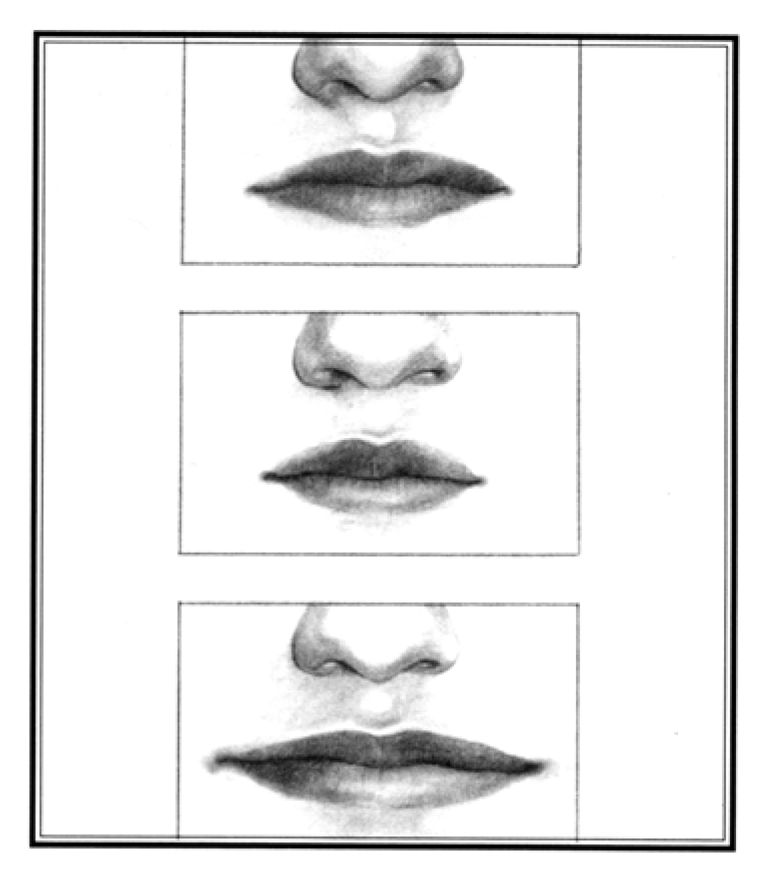
توجد **علامات أخرى تدل على المغازلة** تتضمن وضع ساقٍ فوق أخرى ثم إنزالها، وحركات دقيقة لليدين أو القدمين، بالإضافة إلى رأسٍ يميل إلى جانبٍ واحد.

تتضمن المكوّنات الأخرى الأكثر دقةً للمغازلة نغمة صوتٍ مغرية، وحاجبين مرفوعين أثناء تحديقه نحوك. تشيع كذلك حركة تبويز الشفاه.

ستحوّل عملية المغازلة الهامة المستوى الإجمالي **للوعي الجنسي الذاتي** عندك. أتحسّين بهذه المغازلة تتصاعد من جسم الشخص الذي يحبك مثلما يتصاعد البخار من مشعاع السيارة؟

إن المغازلة معدية أكثر من التثاؤب، لذلك لا أريدك أن تستبعدي تأثيرها عندما تتذكرين الأوقات السابقة من حياتك عندما شعرتِ، أول مرة، بتحرك الدافع الجنسي عندك.

أجل، إن المغازلة هي ذلك النوع من لغة الجسد التي يسهل الاستجابة إليها، وكذلك تسهل قراءتها. لكن لغة الجسد التي تتشاركان فيها، كزوج، لا تعطي أي دليل على وجود قصة حب كبيرة، أو على وجود رجلٍ رومانسي كبير. وإذا أردتِ إجراء بحثٍ يُمكن أن يشكّل كل ذلك الفرق في سعادتك المستقبلية، فإنني أنصحك أن تتقصى المستويات الأعمق من قراءة الوجوه وقراءة الهالات.



الرسم 13. طول الشفاه

هل هذه الشفاه متوسطة الطول، أم قصيرة، أم طويلة؟ إنك لن تحتاج إلى مجموعة من ثلاثة رسومات متقابلة، أي كما فعلنا هنا، كي تتمكن من قياس الفم.

إنك سوف تستخدم، عادةً، أبعاد الوجه العامة كي تكون دليلك، بما في ذلك طول الأنف، وعرض طرف الأنف، والفكّان، والذقن.

أما من جهتي فإنني لن أحاول قراءة أطوال الفم هنا، بسبب عدم وجود معطيات كافية، أي لو لم أكن أمتلك هذه المجموعة المتقابلة كي أجري المقارنة.

25 علامة على الانجذاب

"إنهم يذيعون أغنيتنا" حتى ولو لم يكن هناك أحد في الغرفة يسمع الموسيقى. آه! وعندما يحدث ذلك لك ولحبيبك فإن ذلك يعني أنكما منجذبان لبعضكما بعضاً.

لكن الغرام شيء، والشهوة شيء آخر، لذلك تأكد من أنك تقرأ الإشارات بطريقة صحيحة. إن التحرك بسرعة مفرطة يجعلك تبدو وقحاً. سيتعيّن عليك أن تعثر على أربع علامات على الانجذاب قبل أن تتأثر وتتغضّن.

1. تعابير الوجه تتحرك بالإجمال.

2. ترمش العينان أكثر من المعتاد بالترافق مع نظرات الغزل.
3. أو تتمدد الحدقتان.
4. أو تزداد لمعية العيون، وتصبح أكثر سطوعاً.
5. أو تنظر العينان في عينيك لبرهةٍ أكثر من الضروري.
6. آه، هل تمكنت من ضبط حبيبك وهو يحدّق بك، ومن ثمّ ينظر بعيداً بخجل.
7. يظهر الوعي الذاتي في الشفتين على شكل قدر من "التبويز"، أو الارتعاش.
8. أو على شكل ترطيب في الشفتين.
9. أو لعق الشفتين.
10. أو عندما تنفرج الشفتان قليلاً.
11. أو عندما تُسحبان بخجل إلى داخل الفم.
12. أو عندما تبوّز الشفتان.
13. أو عندما ترتفع إحدى اليدين كي تغطي الشفتين، ثم تتحرك نزولاً.
14. يلتفت الوجه بكامله نحوك، وليس العينان فقط قبل أن يلتفت بعيداً.
15. يتوسع المنخران.
16. يتغيّر نمط التنفس (بالرغم من عدم التغيّر في المجهود الجسدي),
17. يلتفت الرأس نحو جهة معينة مع قرب الذقن منك أكثر من الجبهة.
18. تمسيد الشعر، أو التربيت عليه.
19. أو أنه/أنها يلعب بخصلة من شعره.
20. أو تمسد أصابعه/أصابعها جزءاً من وجهه.
21. تميل بجذعها نحوك. (أما بالنسبة إلى الرجل فإن التأثير الثلاثي الأبعاد يظهر أكثر).
22. تتحرك اليد مائلة نحوك.
23. تتحرك القدمان وتميلان نحوك.
24. يبدأ التململ (عندما لا يكون التململ سلوكاً معتاداً لدى هذا الشخص).
25. تتحرك الأصابع عن قصد [أو وعي ذاتي]، وكأن صاحبها يقول "يا الله، ماذا يُفترض بي أن أصنع بيديّ هاتين إذا كان يتعيّن عليّ إبعادهما عنك؟".

قراءة الوجه

يُعتبر طول الشفة أفضل طريقة بمفردها من أجل قياس الملاطفة [المغازلة] من خلال الوجه.

- كلما كانت الشفاه *أطول* كلما زادت احتمالات مدّ يد الصداقة الطبيعية للجميع.

- يأتي الإغراء مع فم *قصير* عن طريق الإخلاص، ويزداد مع تبادل حديثٍ متكافئ مع الطرف الآخر.
- أما الفم *معتدل* الطول فيدل على مغازلةٍ مرنة، أي أن صاحبته ترضي الجميع أحياناً، بينما تتصرف بطريقةٍ شخصيةٍ جدًا أحياناً أخرى.

إذا أردت أن تتعرف أكثر على ميول المغازلة تجاه شخص يتميّز بشفتين طويلتين، فسيتعيّن عليك أن تقرأ **امتلاء الشفاه**.

إذا كانت الشفتان الطويلتان *ممتلئتين* فإن دافع المغازلة يكون أقوى، ويترافق ذلك مع ارتياحٍ شخصي للحديث.

أما مع الشفتين *الرقيقتين*، فالمغازلة تأخذ في المقابل بعداً فكريًا أكثر. ستظهر في هذه الحالة بديهة جافة وساخرة. إن المعنى سيكون هنا "يمكنك أن تداعِب كبريائي، لكنك إذا لمستني فعلياً فإنني سوف أصاب بالصدمة! سوف أصاب بالصدمة!".

الهالات

لا يتعيّن أن يكون الميل إلى المغازلة [الموجهة للآخرين] سبباً في قطع العلاقة طالما يتعلق الأمر بمسائل حبٍ محتمل. يُحتمل أيضاً أن تبدي إعجابك بقدرة حبيبك على إثارة إعجاب الآخرين، لكن مع تركيزه عليك بشكل خاص.

يمكنكما أن تلتقيا في نهاية اليوم وتمرحان وتتبادلان أخبار المغازلة عند كليكما.

لا يُستغرب إذا امتلكت أسلوب حياة يتميز بالمرح بحيث يشعر الجميع بالسعادة.

ولا يمكن لأحد أن يقرر عنك الأمور الجنسية التي تفضّلها، لكن يُستحسن أن تعرف ما أنت مقدمٌ عليه قبل فوات الأوان.

أما إذا أردتَ أن تتقصى المغازلة عن طريق الهالات، فسيتعيّن عليك أن تبدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه لوعيك الباطن [الداخلي]، ثم كن عظيماً، وحدّد نية بعد ذلك كي تستمتع بعملية التقصي عن شريكك هذه.

اتصل عند مركز القوة الجنسية، ثم انتقِل إلى قاعدة معلومات المغازلة، واسأل: "كيف يشعر/ تشعر بشأن المغازلة؟".

يعتاد بعض الناس على الكذب بشكلٍ ملزمٍ، ويعتاد آخرون، بالطريقة ذاتها، على المغازلة. إذا كانت هالة حبيبك تُظهر طاقة كبيرة في هذا المجال، فلعلك سوف تحتاج إلى إكمال بحثك هذا عند قاعدة معلومات إضافية تتعلق بالمصداقية:

اتصل عند الجهة *اليسرى* من مركز قوة التواصل عنده/عندها، وتقصَّ قاعدة المعلومات المتعلقة بالمصداقية في العلاقات الحميمة.

اطرح السؤال: "ما هو مدى مصداقية مغازلته/مغازلتها معي؟" لاحِظ ما إذا كان هذا القسم من الهالة يتضمن مكوناً من المداهنة، أو من الخداع.

يُحتمل أن تجد كذلك معادِلات الطاقة من الأجراس، والصفارات، والورود، ومجموعة من البالونات. يُحتمل أن تشعر أيضاً بسرور لا حدود له. يعني ذلك امتلاككما قدراً كبيراً من التأثير!

20 - الذنب

قل لي هل ضبطك أحدهم أثناء مرورك بحالة من الشعور بالذنب مرةً أخرى؟ اهدأ، لأنه ليس من الضروري أن يتساوى الشعور بالذنب مع كون المرء مذنباً حقًا.

إنك ستعرف الفرق بالنسبة إليك، لكن كيف تعرفه بالنسبة إلى شريكك؟ يساعدك الإدراك العميق على تمييز الفرق بين تنويعات متعددة في موضوع الذنب.

تظهر التراكمات السيئة فعلاً، والشريرة، في لغة الجسد وفي الهالات أيضاً، بينما يُدرَك التشكيك بالذات الذي يختبئ وراء ستار من الذنب على الوجه الأفضل عبر قراءة الوجه.

لغة الجسد

عندما يتوقف شخص عن ملاقاة نظراتك بشكلٍ مفاجئ، وذلك بعد أن يكون اعتاد على ذلك، فإن السبب قد يكون الذنب. توجد إشارات تحذيرٍ أخرى ومن ضمنها وضعية جلوس متراخية، والتململ، وإشارة سهم موجّه من أضواء النيون (إنني أمزح فقط بشأن السهم).

تتضمن **الدلائل الصوتية** نبرة صوتٍ متوترة، وحجم صوتٍ يتقطع فجأةً في وسط الجملة، أو ثقةً مفرطةً بالذات تنبع من صميم القلب.

لكن أخطر إشارةٍ هي **التغيّر** في نمط لغة جسد شريكك المعتاد. إذا حدث أن تلقيت هذا التنبيه الذي يشير إلى أن شيئاً قد لا يكون على ما يرام فإنني أنصحك أن تتوجه إلى الهالة مباشرة كي تجري بعض التحقيقات الجازمة. أما إذا كان الذنب ليس المشكلة فما عساها أن تكون؟

قراءة الوجه

هل بوسع المرء أن يشعر بأنه محكوم عليه بأن يشعر بتأنيب الضمير لمدى الحياة، وذلك بالرغم من براءته من ارتكاب أي جرم؟

تتعلق أربع سمات من سمات الوجه بالشعور بذنبٍ لا وجود له. إنها تمثّل ما أسميه **سمات بصمة الروح**. تتواجد مظاهر محددة من الوجه بشكلٍ مستمر، وذلك خلاف 9 من أصل 10 من معطيات الوجه. تتعلق سمات بصمة الروح هذه بعَقْد حياة الشخص، لذلك يُستبعد أن تتغيّر مع الزمن. وترتبط أربع من أصل خمس من سمات بصمة الروح هذه بالأنماط الداخلية للشعور بالذنب.

تؤشر **الذقون المشقوقة** على الندم في خيارات الحياة الرئيسة. ويخاف شريكك من اقترافه أخطاء كبيرة، حتى ولو يكن اقترف أمراً خاطئاً.

تتماشى **الذقون الدقيقة**، والصغيرة بالنسبة إلى باقي أجزاء الوجه، مع المعايير الأخلاقية العالية. يمتلك أصحاب هذه الذقون شعوراً بالذنب بشأن أدق الأخطاء. (وللمفارقة نلاحظ أن الأشخاص ذوي الذقون الكبيرة جدًّا هم الأشخاص الذين يبدون استعداداً للقيام بأمرٍ ما يتناسب مع مشاعر الذنب عندهم).

الأسنان الأمامية المتقاطعة تتداخل عند الأطراف. تُعتبر سمة الأسنان هذه مهمة، وإن كانت دقيقة. إنها تنبهك إلى مسائل تتعلق بالثقة، لكن سيتعيّن عليك أن تتذكر بأن الشعور بالذنب الذي يُفرض على الذات لا يتوافق بالضرورة مع اقتراف الخطأ. أنصحك أن تتحلى ببعض التعاطف! يتضمن **عقد حياة** هذا الشخص دروساً مهمة في الثقة بالذات.

توحي **الأسنان السفلية المعوجة** بأن هذا الشخص يكون في صراع مع الإغراء أحياناً. إن الذنب هنا قد يكون استجابة مناسبة لهذا الميل وقد لا يكون، نتيجة معاطاته مع العواقب. إن الذين يحبون المواجهة هم أكثر مَن يعانون في العادة.

أنصحك، إذاً أن تبدي اللطف سواءٌ أكنتَ أنت أم شريكك هو من يحمل الشعور الكامن بالذنب. إننا جميعاً مجرّبون في هذه الحياة. إن صراع المرءِ مع ضميره ما هو إلا امتحان للشخصية. إن ميزات الذقن والأسنان التي عرضناها تعني أن صاحبها إنسان طيب، وليس سيئاً.

الهالات

إن مظاهر الذنب التي تتواجد في الهالة ليست بالأمر الذي يبشّر بالخير... لكنها أنباءٌ طيبة بطريقة غريبة. لا يعاني المصابون باضطرابات نفسية من الذنب، لذلك أهنئك إذا كنتَ تعاني من هذا الشعور في بعض الأحيان! يمكن للذنب أن يشكّل حافزاً لنموّك الشخصي.

لكن، ولحسن الحظ، نلاحظ أن الذنب الذي يظهر في الهالات يترافق مع فروقاتٍ دقيقة. إذا أردتَ أن تعرف هذه الفروقات فيمكنك أن تبدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه لوعيك الباطن [الداخلي]، ثم كن عظيماً، وحدّد نية بعد ذلك كي تتقصى بكل ثقة.

إذا كنت تريد أن تعرف ما إذا كان بإمكانك الوثوق بشخصٍ تحبه، اتصل عند قاعدة معلومات الضمير في مركز قوة العاطفة، واسأل: "ماذا يجري الآن على صعيد العاطفة؟".

تابع مهمتك إذا اكتشفت وجود الذنب، وذلك بأن تسأل، بصمتٍ، إذا كان هذا النمط جديداً أم مزمناً.

يوجد مكان آخر للبحث عن الذنب في مركز القوة الجسدية. اتصل عند قاعدة معلومات المسؤولية الشخصية، واسأل: "هل أنتَ مرتاح الآن بطريقة عيشك لحياتك؟" يُمكن أن تترافق

الصدمة مع مشاعر الذنب إلى أن تتم معالجة هذه الصدمة. يتعلم "المذنب" في النهاية أن يميّز الذنب، ويأخذ على عاتقه مسؤولية مشاكل الآخرين من دون داعٍ لأنه إنساني، وغير ذلك.

لا تتوقع أن تترافق الهالة مع عناوين فرعية، مثل "نتجت هذه المسحة من الذنب عن علاقتها مع جارنا الذي يسكن في الشقة المجاورة من وراء ظهر تايلور، زوجي السابق". يمكنك أن تستخدم طرقاً مهذبة كي توجّه محادثةً ما نحو موضوع الذنب، أو الهالات، ثم تناقش بعد ذلك الأمور التي تحدث.

تخبئ لنا الحياة مآزق لا يسهل حلّها أحياناً. إذا حدث هذا معك، أو مع شريكك، فيُحتمل أن يعني ذلك بأن الوقت قد حان لتوسيع حدود علاقتكما. ويُحتمل أن ينتج الذنب عن خياراتٍ قاسية يُمكن التخفيف من نتائجها بالمشاركة. أما إذا كان شريكك صديقاً لك فسيكون بإمكانك أن تروي له القصة بكاملها بما تتضمنه من أمورٍ قاسية.

يستطيع هذا الصديق المخلص أن يستمع إلى أشد آلامك من دون أن يتذمر، وهو الذي يتذكر أن يكون لطيفاً عندما تمر بلحظات ضعف. إن صديقاً كهذا يلعب دور ملاكك الحارس.

احذر "الإقرار السيئ"

يحمل التلاعب بالكلمات فرقاً كبيراً ما بين الشعور بالارتياح تجاه ذاتك مقابل الشعور بالذنب. لا تستخدم "الإقرار السيئ" أبداً.

إن الإقرار [التأكيد] السيئ هو تعبير شائع عما يتجمع في العقل الباطن [اللا – واعي] ويتصف بقوة بالغة. أنصحك أن تلاحظ هذه الكلمات الخطرة: "لا أعرف".

إذا استخدم شريكك هذه العبارة خلال حديثك معه فلا تتقبلها بل أطلب منه، وبإصرار، أن يتوقف عن المراوغة، أو التكاسل، أو اليأس، أو عدم الاكتراث بشيء، أو عن انتظار شخصٍ آخر كي يفصل ما بين خياراته.

أنصحك أن تحذو حذو بوذا إذا كنت أنت هذا الشخص. لازمَ بوذا شجرة "بوذية" رافضاً النهوض قبل أن يتنوّر. إنك لا تحتاج إلى تنوير ضخم في هذا المجال، لكنك تحتاج إلى قليلٍ من الصدق مع الذات. ويُحتمل أنك لن تضطر إلى التخلي عن أكثر من ثماني إلى تسع وجبات!

هذا صحيح، لأنك تمتلك مع شريكك خيار التفكير بأي سؤال يتعلق بشعورٍ ما، أو رأيٍ ما، أو خيارٍ ما.

- هل تخشى من الاعتراف بهذا الشعور؟
- أيمكنك أن تعتاد على الكذب على ذاتك؟
- أيمكنك أن تتجنب المعلومات التي تتناقض مع ما تحب الاعتقاد به، حتى ولو كانت هذه المعلومات صحيحة؟

يُمكن أن تؤدي كل هذه الأنماط إلى الشعور بالذنب. أنصحك أن تدع نفسك تعلم، عن وعي، ما تعرفه في أعماق ذاتك.

يمكنك أن تقرر بعد ذلك سلباً أم إيجاباً، ويمكنك أن تسمي ذلك الصدق مع الذات، أو، بكل بساطة تقبّل الذات. إن ذلك، ومهما كان قرارك، يشكل نقيضاً للشعور بالذنب.

أنت من يقرر النهج الذي تتبعه هنا في مدرسة الأرض [الحياة]. إن مشاعرك، وأفكارك، ورغباتك، تشكل كلها جزءاً من هذا النهج. إذاً، ما هو أسوأ شيء يُمكن أن يحدث إذا اعترفتَ بالحقيقة أمام ذاتك؟

إنني شخصياً شديدة الإيمان بالتفكير الإيجابي، لكني رأيت أشخاصاً يستخدمون التفكير الإيجابي من أجل تخدير أنفسهم بمفهوم "أنا لا أعرف".

يأتي الفشل بعد ذلك. وعندها يشعر صاحب النوايا الطيبة بأنه امتلك سبباً إضافياً للشعور بالذنب.

إذا عرفتَ مشاعرك فعندها سوف تصبح شخصاً أصيلاً يستطيع استخدام هذه الإقرارات الحسنة.

إذا تمكنت من إتمام المعاهدة **[العقد]** مع ذاتك فسوف تحرز نجاحاً أكبر عندما تستخدم أي معتقدات إيجابية، بالإضافة إلى أي طريقة للتحسّن الذاتي تختارها. لكن لا تتلاعب مع "السر" وتتخذه وسيلة من أجل حجب الأسرار (مثل الذنب) عن ذاتك.

21 - المشاعر المجروحة

لا تحدث النهايات السعيدة، مثل "وعاشا بسعادة منذ ذلك الحين" إلا في النهاية، وذلك حتى في القصص الخرافية. أما في واقع الحياة فيمكنك أن تُدخل الألم العاطفي في أي جزءٍ من قصتك، أي من البداية وحتى النهاية. يتعرض الشريكان إلى احتمال تلقي الألم، حتى ولو كانا من أصحاب النوايا الطيبة.

لكن ماذا يحدث لو كان أحدكما معرضاً للصدمات العاطفية، ويمتلك ميلاً إما إلى إيذاء مشاعر شريكه، أو إلى تعريض مشاعره هو إلى الإيذاء؟ يمكنك أن تحمي نفسك إذا لجأت إلى القراءة العميقة.

لغة الجسد

لا يعرف أي شخص كيفية قراءة المشاعر التي تعرضت للأذى عبر قراءة لغة الجسد، ومع ذلك تُعتبر هذه القراءة عملاً سهلاً يمكنك أن تقوم به.

يظهر الأذى، بعد تزايده، في **الملامح التي تدوم طويلاً**، لكن من الأفضل أن تتعرف على وجود هذا الأذى في وقتٍ مبكر، أي عند بدايته. يمكنك أن تقرأ لهذه الغاية العلامات في **تعابير الوجه الدقيقة**. (أنظر قسم الملامح الدقيقة في بداية هذا الكتاب). سأعرض الآن العلامات الأولى للمشاعر التي تعرضت للأذى، سواء أكانت بطيئة أم سريعة، مزمنةً أم عابرة:

تعبّر **العيون** عن الألم عن طريق إطباق الجفنين السفليين، أو ببساطة عن طريق التركيز الداخلي.

أما إذا كنتَ صاحب مدارك مرهفة فسوف تتمكن من ملاحظة تغيرٍ في **تألق العينين**، أي إشعاع الروح من خلال الأعين. ينعكس كل مزاجٍ مهم من خلال تألق العينين، بما في ذلك الأذى.

تكشف **الشفاه** مشاعر الأذى بالقدر ذاته. تُعرب الشفاه عن "الأذى" عندما تتخذ وضعاً غير طبيعي، أي بشكلٍ يناقض الوضعية المعتادة للشفاه، إما عن طريق تقريبهما من أجل منع ظهور الأذى، وإما مدّ الشفتين "بشجاعة" كي تتوسعا بشكلٍ إضافي، وذلك من أجل تكوين مظهرٍ من عدم الاكتراث.

إذا اخترتَ أن تتخصص في قراءة الأذى عبر تعابير الوجه بطرقٍ مبتكرة، فإنك سوف تتعلّم إيجاد علامات الأذى في الوجنتين، والفكّين، والذقون، والحاجبين، وفي جبهة الرأس. يحاول الناس منع ظهور الألم الذي يشعرون به بطرق مبتكرة لا حصر لها، لكنهم يفشلون في ذلك.

إظهار الأذى

لا تكتمل قائمة لغة جسدنا التي تُظهر المشاعر التي تعرضت للأذى من دون أن نتحدث عن المبالغة.

التبويز pouting هو الطريقة الأكثر شيوعاً، حيث تبرز الشفة السفلى للتعبير عن احتجاجٍ صارخٍ لكنه مكتوم (غير شفهي). لكن لماذا الاكتفاء بالتبويز الذي ينفر منه الناس؟ لا بد في هذه الحالة من أن تشترك عضلات الوجه الأخرى في هذا العرض.

عندما تًستخدم التعابير [الملامح] طويلة الأمد، وعن قصد، لأغراض عرض الأذى فإن التأثير يُمكن أن يكون هائلاً. هل تساءلتَ، على سبيل المثال، عن المدرسة التي تتعلم فيها النساء إتقان "نظرة إظهار الأذى"؟ إنها النظرة التي تقول "لقد وقعتَ الآن في ورطةٍ كبيرة".

تتعلم النساء هذه الأمور من أمهاتهن، كما يتعلم بعض الأبناء من المصدر ذاته. إن الأبناء الذين يتقنون هذه الأمور، أو أولئك الذين يملكون **تراكماتٍ** STUFF كثيرة، هم أكثر من يستخدم هذه التعبير بشكل خاص.

يُمكن للمرءِ أن يعبّر عن مشاعر الأذى بطريقة غير لفظية، وذلك عن طريق **الأصوات**، مثل التنهدات، والتأوهات، والهمهمات. يعمد بعض الشركاء إلى إصدار هذه الأصوات قصداً، وذلك بهدف الإشارة إلى أن مشاعرهم قد تعرضت للأذى.

لا يحق لك أن تشير إلى حاجتك إلى دعمٍ قوي جداً من الشريك، والأسوأ من ذلك أن تطلب هذا الدعم كأن تقول له: "لو أحببتني حقاً، لكنتَ لاحظتَ ذلك".

لا أنصحك أن تعبث بطرقٍ كهذه مع الشريك. لا تشِر إلى الأذى إذا شعرتَ به، بل عبّر عنه صراحة، وخصوصاً عندما لا يكون ذلك في سياق علاقة عمل.

ماذا تفعل عندما يلومك أحد أصدقائك على تعرّض مشاعره للأذى؟ أنصحك أن تناقش الأمر معه مفترضاً أن المناقشة سوف تقوي علاقتكما، وذلك بدل أن تُطلق الاتهامات في وجهه.

يُحتمل أن تكون مناقشتكما للطريقة التي يتبعها كل واحد منكما للدلالة على مشاعره التي تعرضت للأذى، مفيدةٌ لكما في الواقع. (يمكن، لأسبابٍ عملية، أن تسميها "فترة انزعاج"، ويمكنك إجراء هذه المحادثة في وقتٍ تكون فيه أنت وشريكك على وفاقٍ تام).

أنصحك أن تتخيّل الأمر بطريقةٍ أو بأخرى، وإلا فإن هذه المشاعر التي تعرضت للأذى سوف تتسرب عن طريق السلوك، ولربما سوف تتزايد مع الوقت. يمكنكما أن تتفقا على بعض الإشارات الصامتة والمضحكة، مثل شدّ شحمة الأذن كي تعبّر عن "آه، إنني على وشك البكاء الآن. اركع على الفور واطلب السماح". إن تعريف الصداقة يجب أن *"لا"* يتضمن قراءة الأفكار.

قراءة الأفكار

يُحتمل كثيراً أن يُقدم شريكك على إيذاء مشاعرك بصورة غير مقصودة، ويعود ذلك إلى أن كل واحد منكما يمتلك أسلوباً شخصياً حول بعض مظاهر الحياة. لا يوجد نظير لقراءة الوجه في مجال إظهار هذه الفروقات بسرعة. أقترح عليك، على سبيل المثال أن تنظر إلى الفصول المتعلقة بالتوافق، الكشف الذاتي، والحساسية.

أريد في هذا الفصل أن أظهر لك كيفية تجنّب إيذاء المشاعر عن طريق قراءة شكل **الطرف الأسفل** من الشفة السفلى.

- عادة ما تكون هذه الجهة *مقوسة* تقريباً. يرمز التقوّس إلى التواصل بطريقة تأخذ مشاعر الآخرين في حسابها.
- وبالمقابل توحي *الشفة السفلى المستقيمة* بميلٍ إلى الصراحة في الحديث، وهو أمرٌ يفيد في مكان العمل، لكنه لا يراعي، بالضرورة، مشاعر الآخرين.
- إذا كنتَ أنت من أصحاب أسلوب الشفة المستقيمة، فسيتعيّن عليك أن تحترم مشاعر شريكك أثناء مناقشة المواضيع المثيرة للجدل.
- أما الشفاه التي يصعب التحكم بها أكثر فهي الشفة السفلية التي تشبه الشفرة، والتي تجمع ما بين ثلاث صفاتٍ جسدية. إنها أعرض في الوسط مما هي عند الأطراف؛ أما الفم فهو طويل عموماً، بالإضافة إلى أن الشفة السفلى تتجه إلى داخل الفم.

(مهلاً لحظة. عندما قال جورج بوش الأب "اقرأوا شفاهي"، فإنه قدّم لعلماء الفراسة physiognomists عيّنة مثالية للشفة السفلية التي تشبه الشفرة. سأسارع إلى القول هنا إن وجهه يناقض هذا بالكثير من الملامح المحببة. يمكنك أن تسأل زوجته باربرا على أيّ حال).

يُستبعد أن يعثر المرء على طفلٍ يمتلك فماً يشبه الشفرة، لأن هذا النوع من الفم يتشكّل عبر سنواتٍ طويلة من الاهتمام بالمصلحة الشخصية، وهو الأمر الذي يتسبب بقسوة لا مثيل لها.

يمثّل هذا الوضع خطراً على مشاعرك، لكن شخصاً يمتلك فماً كهذا قد يستخدم أسلوب التواصل الجدّي هذا كي يصبح ناجحاً بشكلٍ مدهش.

أنصحك أن تبادر إلى إنهاء العلاقة في حال كنت ضحية معاملةٍ فظة في علاقتك مع شريكك، لأن الشهداء وحدهم يمضون بهدوء!

الهالات

أي نوعٍ من الناس يجتذب اهتمامك؟ يُحتمل أن يعاني هؤلاء من مشاكل عاطفية تماثل ما لديك من مشاكل بما يشبه الصورة المقطّعة. تشيع في هذا المجال تشكيلات **المؤذي** + **الضحية**.

إذا شعرت بأنك تعبتَ من هذه اللعبة فيمكنك أن تتعلم كيفية تمييز المسيئين والضحايا الأشد تعرضاً لتلقي الأذى المحتملين.

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة. انتبه لوعيك الباطن [الداخلي]، ثم كن عظيماً، وحدّد نية كي تكون في خدمة هذا الشخص.

اتصل مع قاعدة معلومات الذكريات العاطفية الموجودة في مركز قوة العاطفة عند شريكك.

- هل يحمل/تحمل الأذى في قلبه/قلبها لمدة طويلة؟
- ستظهر حاجة قوية عند هذا الشخص لإيذاء مشاعر الآخرين في مركز القوة الروحية هذا.

يمكنك أن تطرح هذا السؤال كي تتأكد من: "كيف يتعاطى هذا الشخص مع الألم العاطفي؟".

يمكنك أن تستفيد أيضاً إذا تأكدت من هذا الأمر عند قاعدة معلومات السلطة اليومية الموجودة في مركز قوة السلطة.

- يمكنك أن تتصل عند الجهة اليسرى من المنطقة العليا من البطن (الضَّفيرة الشمسيّة – تجمُّع الأعصاب خلف المعدة) solar plexus إذا كنتَ تقرأ شخصاً تواعده أو تحبه، ثم وجّه السؤال التالي: "كيف يتعاطى هذا الشخص مع مسائل السلطة في علاقات الحب؟".
- أما إذا كنتَ تقرأ شخصاً في مكان عملك فيمكنك أن تتصل عند الجهة اليمنى من المنطقة العليا من البطن، ثم توجّه بعد ذلك السؤال التالي: "كيف يتعامل هذا الشخص مع السلطة في علاقات العمل؟".

يمكنك أن تعتبر بأنك تلقيتَ تحذيراً في الحالين، أي عندما تجد في نفسك حاجة قوية للتخلي عن الآخرين، أو لأن تصبح ضحية.

ماذا تفعل لو أن *الهالة خاصتك* هي التي تُظهر مشاكل مع الأذى؟ لا يعني ذلك أنه يتعيّن عليك أن تصبح سادياً كبيراً، أو ذلك الشخص الذي يستمتع بتلقي الألم، كي تستحق بعض المساعدة. يمكنك في هذه الحالة أن تستشير طبيباً نفسيًا، أو مستشاراً رعويًا، أو معالجاً للأمور التي حدثت في الماضي regression therapist، أو معالِج طاقة. إنني أفضل أن تتحمل جرحاً مؤقتاً في كبريائك، عندما تعترف بوجود مشكلة، من أن تتحمل معاناة لمدى الحياة.

22 - الذكاء

دعنا نعترف بالواقع. يحتل الذكاء المرتبة الثانية بعد الجنس في مجال الاستغراق في التخيلات. أتعتقد أن هناك فروقات كبيرة تفصل ما بين ما هو مفترض، وما يتظاهر به المرء، والأمور التي يرغبها! دع الإدراك العميق يحميك من الترهات السائدة حول الأذكياء.

لغة الجسد

يُحتمل أن تجرّب، أنت وشريكك، مجموعة منوعة من النشاطات والأحاديث عندما تكونان في مرحلة المغازلة، وذلك أكثر من أي مرحلة أخرى من مراحل علاقتكما. يمكنك أن تنتهز هذه الفرَص من أجل تقييم ذكاء شريكك.

بماذا تفيد مواضيع الأحاديث المختلفة في مرحلة **الالتزام engagement**؟ ستلاحظ أن وضعية جلوس شريكك هي أكثر تيقظاً عندما تتطرقان إلى أمرٍ مهمٍّ فعلاً. وما هو نوع الأحاديث التي تبعث النور من تينك العينين؟

استخدِم ما ستعرفه من أجل تعبئة قائمة **التوافق الذهني** Intellectual Compatibility المثبتة في الصفحة التالية.

يمكنك أن تتفحص بعد ذلك كيفية استخدام شريكك لحركات يديه في التواصل. تتماشى **الإشارات الرمزية** مع كامل نمط الكلمات الملفوظة، أي كما يحدث عندما تصل قصة ما إلى ذروتها، كما أن حركات الأيدي تصبح أكبر وأكثر تعبيراً. ويُظهر هذا النوع من الإشارات أن شريكك يميل إلى الأفكار المجردة.

توجد في المقابل إشارات **حركية تعبيرية** physiographic gestures، وهي ما يكافئ [يساوي] العرض والتخمين في الحديث، أي مثل عروض توافق [تزامن] حركات الشفاه.

تلوّح الذراعين بحركة واسعة دلالة على تعبير "كانت قطعة بيتزا كبيرة"، حيث المعدة مقبوضة، بينما يتخذ الوجه نظرةً خالية من التعابير (تشبه جندي من المشاة من بيلزبوري)، للإشارة إلى تعبير "وأنا أكلتها كلها".

تكشف إشارات الحركات التعبيرية physiographic gestures عن ذكاء طبيعي، ولربما عن بعض الشهوانية، بالترافق كذلك... مع خيار حب البيتزا، بالطبع.

التوافق الذهني

إننا نتمتع جميعاً بالذكاء. حسناً، لكننا، بالتأكيد، لا نتمتع جميعاً بالذكاء بالطريقة ذاتها. ابدأ الآن بتعبئة هذه القائمة استناداً إلى ما لاحظتَه حتى الآن. تابع بعد ذلك تقييم مقدار ذكائك أنت في هذه اللحظة، ثم انتقل بعد ذلك إلى ذكاء شريكك في الحياة اليومية. تابع بعد ذلك تعبئة هذه القائمة بوضع مواصفات الشريك المثالي الذي تحلم به، أي الصفات التي تحبها في ذلك الشخص إذا لم يُكتب لك أن تستقر في معه في يومٍ من الأيام.

يمكنك شطب الفئات التي لا تهمك، وإضافة فئاتٍ جديدة تفضّلها. هل تحب أن يستطيع العاشق تأدية أغنية ما؟ أو هل تستطيع جمع فاتورة المطعم من دون آلة حاسبة؟ من المهم أن يعرف المرء الأمور التي يحبها.

نوع الذكاء	مواهبي أنا	مواهب شريكي راهناً	مواهب شريكي المثالي
اجتماعي			
كلامي (شفهي)			
في الرياضيات			
ميكانيكي			
موسيقي			
مكاني			
رياضي			
حب الطبيعة			
روحاني			
سياسي			

قراءة الوجه

تابِع تفحص الذكاء عن طريق قراءة **تألق العين**، أي انعكاس روح شريكك في عينيه. (ملاحظة: ستلاقي نجاحاً أكبر إذا تعرفت على هذه السمة بقراءةٍ شخصية، بدلاً من أن تفعل ذلك عن طريق الصور، لأن إنارة المصوّر قد تحجب التألق الطبيعي للعينين).

هدّئ من روعك داخلياً، وحدّق في عينَي شريكك. اطرح هذا السؤال بينك وبين نفسك "ما هو الذكاء الأبرز عند هذا الشخص؟" ستأتي الأجوبة على شكل إلهام (حَدْس)، لكن لا تتوقع أن تحصل على جواب فعلي، كأن يكون مثل الكتابة الدقيقة على مدى كل حدقة.

يمكنك أن تسأل عن كل فئة من الفئات المثبتة على الصفحة المقابلة، وستتلقى المعلومات المناسبة.

اقرأ **سطوع** العينين إذا أردتَ أن تعرف فروقاً إضافية دقيقة. (هل تريد أن تطور قدرة عينيك على هذه الفروقات الدقيقة؟ سيتعيّن عليك أن تقرأ عيون عددٍ كبير من الأشخاص، وليس عينَي شريكك فقط).

- كلما كانت العينين *أكثر سطوعاً*، كلما زادت كمية الذكاء.
- تختص بعض العيون بضوءٍ *مخترقٍ*، وهو الأمر الذي يعني سرعة البديهة.
- يوحي التألق *الثابت* والقوي بقوةٍ استثنائية لتركيز الفكر.
- أما السطوع *المعتدل*، فيدل على أن ذلك الشخص ذكي لكنه ليس لامعاً.
- يُحتمل أن يكون النور *الخفيف*، أي وجود النور من دون الدلالة على الحضور، مؤشراً على وجود مشكلة تعاطي المخدرات عند هذا الشخص، ويصدق الأمر ذاته في حال وجود الضوء غير المستقر، أو الذي ينم عن الخوف، الآتي من العينين.

الهالات

يمكنك أن تعرف المزيد عن الذكاء إذا توجهت إلى الموسوعة الأعظم للمواهب، أي إلى حقل الطاقة البشري.

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه إلى وعيك الباطن، ثم كن عظيماً، وحدّد نيةً كي تكتسب المعرفة.

اتصل عند قاعدة معلومات الذكاء في مركز قوة السلطة Power Chakra. اطرح السؤال التالي: "ماذا يحدث الآن مع ذكاء هذا الشخص؟".

لا يقتصر الأمر فقط على تلقيك معلوماتٍ دقيقة ومفصلة، بل يمكنك أيضاً أن تتقصى عن المعوقات، مثل افتقار إلى الثقة بالنفس.

يُمكن لهذا النوع أن يزول مع مرور الزمن بالطبع. إنني أطلق على هذه المعوقات اسم **التراكمات** STUFF في قائمة مفرداتي الذهنية [المخّية].

لا تنسَ مع ذلك أن تطرح سؤال المتابعة التالي: "ما هي أقوى المواهب الروحية عند هذا الشخص؟".

أنصحك أن تستخدم ما تكتشفه من أجل تقوية العلاقات في مكان العمل. تحدّث بشكلٍ يتناسب مع نقاط القوة لذكاء شريكك. سترى أن شريكك سوف يتألق... وسيحبك لأنك تفعل ذلك.

ساعد ديل كارنيجي الملايين كي ينجحوا في مجالات أعمالهم عن طريق كتابه الذي حقق نجاحاً باهراً *كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس*. وما تزال أسرار النجاح التي عرضها في هذا الكتاب نافعة حتى الآن لكنك، سوف تحقق نجاحاً أفضل إذا أضفتَ إليها فهماً أعمق.

من هو ذلك الشخص الذي تتعامل معه في واقع الأمر؟ ما هو أبرز نوعٍ للذكاء يمتلكه هذا الشخص؟ توجّه إلى هذا النوع من الذكاء، وسوف ترى أن كلماتك التي وضعتَها في مكانها المناسب ستمتلك التأثير الأقصى.

تساعدك قراءة الذكاء كذلك على النجاح في علاقات الحب. يتحدث الناس أحياناً عن إذكاء نيران الحب. حسناً، لماذا لا تفكّر في إذكاء شعلة الذكاء ما دمتَ بدأت في هذا المسعى؟

يمكنك أن تكتشف اهتمامات حبيبك. ثمّ تتحدث بعد ذلك عن هذه الاهتمامات بطريقة منتظمة.

اسأل الطرف الآخر عن آخر ما تعلمه/تعلمته، آخذاً بالحسبان أنواع الذكاء التي تختص بها/به.

أنصحك أيضاً أن تستكشفا معاً اهتماماتٍ جديدة، وأن تقوما برحلاتٍ معاً، أو يمكنكما شراء كتبٍ تتحدث عن مواضيع تحبان استطلاعها. (ستجد معلوماتٍ أكثر عن هذا الموضوع في قسم **كيف تنفق كلماتك**).

تصوّر أنك في علاقة ما حيث تتحدث مع الطرف الآخر حتى وقتٍ متأخر من الليل، ثم تستيقظ في صباح اليوم التالي ممتلئاً بفضول كي تعرف المزيد عن ذلك الشخص. يمكنك أن تفعل ذلك.

23 - الحميمية

ما هو الخط الأحمر للقرب من شريكك؟ سيعطي شخصان عاقلان إجابتين مختلفتين تماماً على هذا السؤال. (قل لي، على أي حال، منذ متى كان شخصان عالقان في الحب عاقلين تماماً؟).

أما الأخبار المفرحة في هذا المجال فهي أن كل أشكال الحميمية يُمكن أن تنجح. يصدق هذا على العمل كذلك.

إن الحميمية القصوى، مثل أن يغمر المرء حبيبه بمشاعر الحب إلى حدٍ يصل إلى حجز حريته، أو الإهمال، تدمّر العلاقة. وما إن تبدأ حرارة الحميمية حتى يصبح من الصعب إطفاء جذوتها، وكأنها عدوى فيروسية. لذلك أنصحك أن تتعلّم هذه الطرق الرائعة التي تمكنك من قراءة الحدود الشخصية.

لغة الجسد

حدود القرب الشخصي. إنها دراسة المسافة في لغة الجسد، وهي أول مؤشرٍ يدلّك على حدود الحميمية. يمتلك كل واحد منا عاداتٍ تتعلق بالمحافظة على مسافةٍ مكانية محددة عن الآخرين.

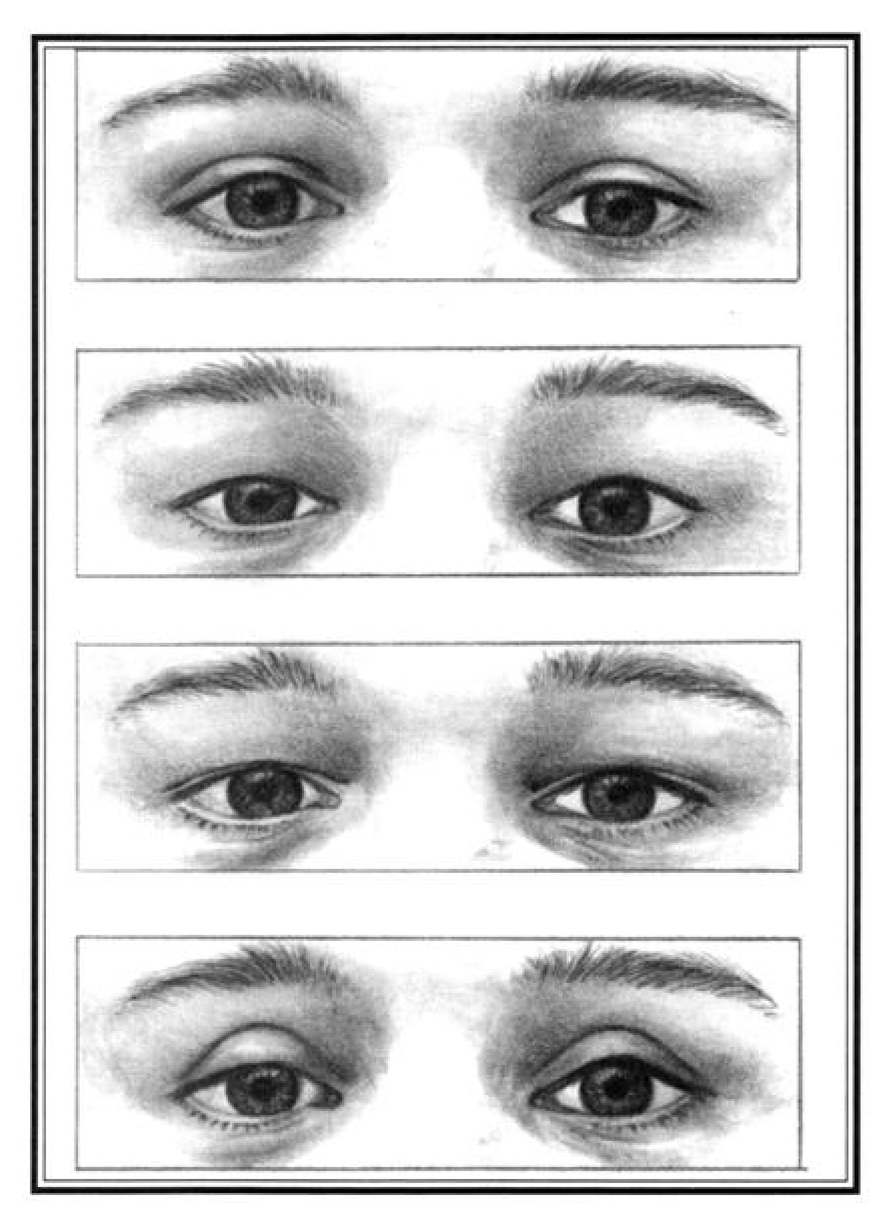
يمكننا أن نعدّل بعدنا عن الغرباء والأصدقاء والشركاء بشكلٍ متفاوت. لكن هذه الحدود الاجتماعية تشكّل نمطاً، وهو الأمر الذي يتأثر، جزئيًا، بالمزاج الشخصي، وجزئيًا بالخلفية الاجتماعية [أو الثقافية].

هل لاحظت ما إذا كان أفراد عائلتك يقفون قرب بعضهم بعضاً أثناء قيامك بزيارةٍ معهم؟ إذا لم يكن الأمر كذلك فلا يمكنك أن تتوقع أن ترتاح مع شريكٍ يتخذ أفراد عائلته الموقف المعاكس. يمكنك أن تتسلى بملاحظة حدود القرب الشخصي خلال اللقاءات العائلية.

يمكنك في هذه الأثناء أن تقارن ما بين الأساليب المتبعة بالنسبة إلى المسافات التي تفصل في ما بينكما. وماذا يحدث لو أنك تمتلك وشريكك عادات مختلفة جداً بشأن المسافة الفاصلة بين جسدَيكما؟

لا تأخذ الأمر بشكلٍ شخصي. يُحتمل أن يكون أبسط حلٍ في تعديل المسافة حتى تتوافق مع منطقة ارتياح شريكك.

إذا تسبب هذا الأمر في إزعاجك فذلك يعني أن الوقت قد حان للكلام. عرّف شريكك على مفهومك بالنسبة إلى حدود القرب الشخصي، ثم استعرِض الاحتمالات. يمكنكما أنتما الاثنان أن تحددا مدى قربكما من بعضكما بعضاً... ولا يُفترض أن يكون ذلك قريباً جدًّا، بل قريباً بما يكفي.



الرسم 14. الجفون

جِدْ الجفون المفردة والجفون المزدوجة. أيمكنك أن تجد بين الجفون المزدوجة مقدار السماكة التي يمكن أن نسميها *ممتلئة، متعادلة، وغير سميكة؟* هل ترى *تغضنات cut-offs*؟ اقلب الصفحة للعثور على الإجابة.

قراءة الوجه

أي الأمرين أكثر أهمية لصفائك الذهني، الشعور بالقرب من الآخرين، أو امتلاك مجالٍ شخصي واسع؟ وماذا بشأن شريكك؟ اقرأ الجفون كي تعرف.

ابدأ باستكشاف **طيّة الجفون eyelid fold**، وهي التي تكشف التوقعات العميقة المتعلقة بالفضاء [المجال] الشخصي. يمتلك معظم سكان الغرب جفوناً مزدوجة، أي أن الجلد ينطوي تحت عظمة الحاجب، ويشكّل بذلك إطاراً لمحجر العين. تفتقر الجفون المفردة، في المقابل، إلى تلك الطيّة، لكنها تنسدل، بدلاً من ذلك، مباشرة من عظمة الحاجب حتى رموش العين. (استخدِم الإدراك العميق كي تستطيع رؤية طيّة الجفن بصورةٍ واضحة).

- إذا كنت تمتلك ***جفوناً مزدوجة*** فإنك تتعلق في أعماقك بالحياة بوصفك فرداً. أنت تأتي أولاً، بينما يأتي باقي الناس في المرتبة الثانية.
- أما إذا كنتَ تمتلك ***جفوناً مفردة*** بالمقابل، فإنك تشعر بأنك مرتبط مع عائلتك ومع مجتمعك عموماً. (لا تُنبئ الجفون وحدها ما إذا كان هذا يعطيك حافزاً للعمل بشكلٍ يراعي كثيراً مشاعر الآخرين، أو أنه يجعلك تشعر بالذنب فقط).

دعنا نتفحص تالياً عاملاً شديد الشخصية وهو **سماكة الجفن.** أعني بسماكة الجفن حجم الطية بحسب ما تظهر من الأمام.

إذا أردت أن ترى ذلك فإنه من المساعد أن تتخيّل أن الشخص الذي تقرأه قد وضع مسحوق تجميل يدعى "ظل العين". تخيّل، مهما كانت غرابة الأمر، أن جفون شريكك قد تعزّزت بمسحوق أزرق وامض. والآن، ما هو مقدار ما يظهر من مواد التجميل عندما يفتح شريكك عينيه/عينيها؟

- تُعتبر سماكة الجفن *كاملة full* عندما يظهر قسم كبير من الجفن. يُطلق على هذه الحالة أحياناً تسمية "عيون غرفة النوم".
- تُعتبر هذه السماكة *متعادلة even* عندما يظهر قسم صغير من الجفن.
- يُحتمل أن لا يظهر الجفن، وهنا *لا شيء* none يصبح احتمالاً وارداً. تشيع هذه الحالة في الجفون المفردة، لكنها تشيع إلى حدّ ما كذلك مع الجفون المزدوجة. إننا نعتبر، ولأسبابٍ عملية، الجفن الذي لا يظهر منه إلا قدر ضئيل جدًّا على أنه "لا شيء" none.
- تمتلك الجفون المفردة أحياناً حافة إضافية من طية الجفن. إنني أطلق على هذا الجفن أحياناً تسمية *النكسة المزدوجة the double whammy*.

ماذا تكشف الجفون بشأن أسلوب الأوقات الحميمة الذي يفضّله الشخص؟ إذا كانت احتياجات شريكك هي على النقيض تماماً من احتياجاتك، فسيتعيّن عليكما التمرّن على رؤية الحياة من خلال جفون بعضكما بعضاً.

- تتوافق الجفون الكاملة مع الحاجة إلى القرب الشديد، بينما الحالة المعاكسة تؤشر على استقلالية عاطفية.
- يحتاج شريكك إلى قدرٍ كبيرٍ جداً من المجال الشخصي إذا افتقر إلى سماكة الجفنين، أو كانت لديه تغضناتٍ فيهما.
- أما في حال وجود النكسة المزدوجة، فإن ذلك يعني أن شريكك يسعى إلى مراعاة شعور الآخرين، ومن ثمّ يضاعف جهوده كي يقترب أكثر.

- أخيراً، فإن الجفون المتعادلة تعني "لا خلاف بشأن الأوقات الحميمة"، لكن ذلك يُبقي احتمال وجود **تراكمات** STUFF وارداً.

الهالات

تظهر معوقات الحميمية في الهالة عندما تكون كبيرة بما يكفي للتسبب بالمشاكل.

إن **الاتقاء** (التدريع) armouring هو تعبير تقني يدل على معوقات طويلة الأمد تؤدي إلى استبعاد الحميمية. يُحتمل أن تؤدي حماية الذات بالرجل أو المرأة إلى إقامة جدار، لكنه جدارٌ عاطفي. أجل، يُحتمل أن تكون اكتشفتَ جدراناً حول ذاتك أو حول شريكك، أي عندما كنتَ تتفحص الهالات، وهي التي تحدثنا عنها في الفصول المتعلقة بالثقة والحرج والأقنعة والمشاعر المجروحة، وغيرها.

يحاول الناس أحياناً "التشّدد على الحدود"، أو "إقامة الجدران"، أو "بناء الدروع" لأنهم لا يحسنون القيام بأمورٍ أفضل. هل يبدو هذا الكلام مألوفاً لديك؟ يُحتمل عندها أن تعتقد بأنك تحمي نفسك بهذه الطريقة. أنصحك أن تعيد النظر في تفكيرك هذا. يُحتمل هنا أنك تُبعد عنك الأصدقاء الحقيقيين.

يعمد *المتوحدون* empaths الذين يفتقرون إلى المهارة إلى إقامة هذه الجدران كي يتغلّبوا على حساسيتهم الخاصة. لكنّ المتوحدين الماهرين لا يحتاجون إلى أي جدرانٍ في الواقع، وتراهم، بدلاً من ذلك، يتعلمون طرقاً خاصة لاستخدام وعيهم.

ستتمكن من تحقيق يقظتك الذاتية [في الداخل] بالتمرّن المستمر، حتى تصبح أهم شخصٍ يتواجد في الغرفة [أو في القاعة] أينما تذهب. إن الحضور الحيوي يحميك بشكلٍ أفضل بكثير من أي جدار.

إن *التحفظ الجنسي* هو سبب آخر يدفع بعض الناس إلى إقامة جدرانٍ لا لزوم لها، كما أن الجاذبية الجنسية الكبيرة، أو امتلاك جسدٍ حارٍ [باللغة الدارجة] يستجلب اهتماماً غير مرغوبٍ فيه.

لا تُعتبر الجدران حلاً جيداً مع ذلك. إنها لا تحمي الهالات. ويعمد المتوحدون غير الماهرين إلى إقامة الجدران، لكنهم مع ذلك يستجلبون خوف الناس وألمهم. وللمفارقة فإن هذه المشاعر تظل حبيسة الهالة داخل ذلك الجدار. أما من الناحية الجنسية فإن الجدران تحجب عن صاحبها التمتع بالجنس بشكلٍ كاملٍ، ومع *أيّ شخص*.

لماذا؟ كم من الحميمية ستمتلك إذا ما ارتديتَ بذلةً مدرعة؟ تشبه الجدران هذه البذلات المدرعة، لكنها تحيط بمركز قوة روحية واحد، وليس بكامل الجسم.

يُمكنك أن تقيم الجدران من حول مركز قوتك الجسدية، أو مركز القوة الروحية، أو أي مركز قوة آخر. تختلف تلك الجدران عن البذلات المعدنية المدرعة في عدم إمكانية ارتدائها أو خلعها بحسب ما يريد صاحبها. لكن ما إن تقيم هذه الجدران حتى ترافقك على الدوام.

تُعتبر الجدران الموجودة داخل الهالة نوعاً من أنواع **التراكمات** STUFF، أي أنه بالإمكان شفاؤها على الدوام. تظهر نتائج زوال هذه الجدران في الهالات كما في السلوك.

إذا كنتَ تعاني من مشاكل في الحميمية مع شريكك فإنه من المهم جداً أن تتجنب التورط جنسياً معه، وإلا لن تتمكنا أبداً من إقامة رابطة عاطفية قوية.

ما هو العامِل الحاسم في إزالة جدارٍ كهذا؟ أظنك أصبت في تخمينك. لا يستطيع الحب وحده أن يزيل العقبات القديمة التي تحول دون الحميمية. لا يمكنك أن تعتبر ذلك اختباراً عادلاً لحب شريكك، أو حتى لقيمتك.

24 - الغيرة

احذر هذا الوحش ذا العينين الخضراوين، وتعلم كيف تكتشف مكان الكائن الذي يدمّر العلاقات.

لغة الجسد

هل يقوم شريكك بتقييدك بكل ما في هذه الكلمة من معنى؟ حسناً، لا تتوقع أن تكون أنماط الغيرة بهذا القدر من الوضوح.

أما على مستوى لغة الجسد فإن أفضل رهاناتك هو أن تتبادل مع شريكك ما مرّ معكما من أحداثٍ في الماضي، وعندما يأتي دور الأجزاء المهمة من هذه الأحداث يمكنك أن تضيف إلى ما تسمعه قراءة **الالتزام engagement**. (كلا أيها الساذج، فأنا لا أعني خاتم الألماس الذي تتناوله من العلبة). إن "الالتزام" مصطلح يستخدمه علماء النفس بمعنى وجود شحنةٍ عاطفية كبيرة في المحادثة، أو عدم وجود هذه الشحنة).

تتضمن الإشارات غير الكلامية للالتزام:

- *نغمة الصوت*: تضيف الشحنة العاطفية الكبيرة حدةً للكلمات.
- *حجم الصوت*: آه، رفع أحدهم درجة الصوت. لماذا؟
- *اللفظ*: يستطيع السامعون الحاذقون سماع التغيّرات الدقيقة في كيفية لفظ الكلمات. إن فقدان الالتزام يستجلب تمايزاً إضافياً للأحرف الساكنة [بالإنكليزية] مثل t، p، b، وk.
- *صلابة وضعية الجلوس*: يمكن أن يصبح الوجه والظهر أكثر تصلباً مع شدة الالتزام.
- *سطوع العينين*، أو التماعهما: يُمكن لكمية الطاقة المتدفقة من العينين أن تزداد أو تنخفض، أي مثلما يحدث في الصورة التي تظهر على شاشة التلفزيون. يؤدي الالتزام إلى زيادة حركة العينين.

يُمكن، وبشكلٍ مؤكد، أن تقف أسباب أخرى وراء الالتزام غير الغيرة. يظهر الخطر مع ذلك إذا ما تزايد الالتزام خلال حديث من تواعدينه، أو من تواعده، عن خيانة شريك سابق.

يمكنك أن تعتبر بأنك تلقيتَ تحذيراً (بغضّ النظر عن لغة الجسد) إذا عبّر شريكك عن شكوكه حول إخلاصك، أو عندما يطلب منك أن تتخلى عن كل أصدقائك. إنه ثمنٌ باهظ جداً تدفعه مقابل أي علاقة.

قراءة الوجه

اقرأ **امتلاء الخدّين check padding** إذا كنتَ ترغب في التعرّف على أسرارٍ تتعلق بالغيرة. يعني هذا الجزء من الوجه، جسدياً، تلك الكمية الإضافية من اللحم على كل جهةٍ من

جهتَي الوجه الواقعتين ما بين عظمة الخد والفك. إنها المنطقة التي تتمكن جدتك التي تحبك كثيراً من قرصها.

أريد أن أوجّه توضيحاً سريعاً للذين يشاركون في هاجس محاربة السمنة التي تجتاح المجتمع... هل أن امتلاء الخدّين يعني السمنة؟ لا، أبداً! يُمكن للأشخاص النحيلين أن يمتلكوا خدوداً مليئة (بدينة)، بينما يفتقر أقرانهم الأكثر سمنة إلى امتلاء الخدّين.

إذاً ماذا نعني بامتلاء الخدّين، إذا لم يكن يتعلّق بالوزن الزائد؟ دأب المهتمون بالملامح الجسدية **physiognomists** منذ 5,000 عام على مساواة الامتلاء مع الدعم الاجتماعي. ويُمكن أن تنشأ مشاكل العلاقات في أي طرفٍ، وذلك بالرغم من أن النظام الذي وضعته لأسرار قراءة الوجه يقول بأن كل سمةٍ من سمات الوجه تتوافق مع قوةٍ معينة.

إنك تتمكّن من الحصول على الدعم لمشاريعك بسهولة إذا كنتَ تتمتع بخدّين *شديدَي* الامتلاء. ويتحمس الأصدقاء وزملاء العمل لتقديم المساعدة نسبياً. (لماذا "نسبياً"؟ تعتمد كمية الدعم على طبيعة هؤلاء الأشخاص. ويعجز المرء عن استخراج دماءٍ من حجر، حتى ولو كان من أشد المتحمسين لاستخراج الدماء).

ما هو التحدي الذي يواجهك إذاً؟ يتمثل التحدي في تخصيص وقتٍ كبيرٍ جدًا من أجل تقديم الدعم للآخرين. إن تحصيلك سمعةً حسنة باعتبارك رجلاً طيباً يعطيك شعوراً يشبه نيلك ميدالية ذهبية أولمبية في طحن أسنانك. سيحتفل أصدقاؤك عندها بأكثر المناسبات مللاً بالنسبة إليك.

تدخل الغيرة في هذه الصورة، أي أثناء تقديمك الدعم للآخرين، وستتساءل بينك وبين نفسك: "آه، لماذا لا يقدمون لي شيئاً كهذا على الإطلاق؟".

أما إذا كنت تمتلك امتلاء خدّين صغيراً، فإن موهبتك الاجتماعية هي الاعتماد على الذات. سبق لك أن فعلتَ ذلك مراتٍ عديدة في أكثر الأحيان، وهو الأمر الذي أعطاك قوةً إضافية.

يبقى أمامك، مع ذلك، تحدياً محتملاً: الشعور بأن الآخرين لا يدعمونك. يبدو نوع الغيرة عندك على الشكل التالي: "أين المساعدة في وقت حاجتي إليها؟ وكيف *يحصل* هذا الرجل/هذه المرأة على الدعم دائماً ولا *يقدمانه* للآخرين أبداً؟".

أما بالنسبة إلى الذين يمتلكون امتلاء خدود *معتدلاً* فإن كفّة تقديم الدعم الاجتماعي تتوازن مع تلقّيه، لذلك فهم لا يواجهون تحدياتٍ في هذا الخصوص... إلا إذا تكشّفوا عن **أعنباب** (جمع غَبَب وهي زوائد لحميّة) **jowls**.

يمكن للزوائد اللحمية المتدلية من على جهتَي الوجه أن تصيب الأشخاص الذين يمتلكون كافة أنواع امتلاء الخدّين، وبالمناسبة فإن هذه الزوائد اللحمية لا علاقة لها بالتقدّم في السن. (أما لو

كانت مرتبطة بالتقدّم في السن، لكنت رأيتَ جميع المسنّين يمتلكونها، صحيح؟).

كلا، لأن هذه الزوائد تعني تلقي دعماً متناقصاً من الأصدقاء السابقين، وزملاء العمل السابقين. ويمكننا أن نعتبر هذه الزوائد بمثابة دعوةٍ روحية للعثور على قوةٍ أكبر من داخل الإنسان. لكن هذه الزوائد تتسبب بالغيرة تجاه الأشخاص الذين يستطيعون الحصول على دعمٍ اجتماعي كبير.

الهالات

هل تريد أن تعرف من يشعر بالغيرة؟ يمكنك، كي تجد الإجابة على هذا السؤال، أن تبدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه لوعيك الباطن، ثم كن عظيماً وحدّد نية كي تعرف الحقيقة.

اقرأ في البداية قاعدة معلومات الكلمات غير الملفوظة في مركز قوة التواصل. اتصل بعد ذلك، واسأل: "هل توجد معوقات طويلة الأمد أمام التواصل؟".

أما إذا كنتَ ترغب في التقصي عن علاقة حب فسيتعيّن عليك أن تتقصى عند قاعدة معلومات الحميمية في مركز القوة الجنسية. اتصل ثم اطرح السؤال التالي: "هل توجد أيّ عقباتٍ على المدى الطويل تقف أمام الحميمية الجنسية؟ إن ما تجده يمكن أن يقود قلبك إلى مستوى جديد من التعاطف، وهي ميول علاجية تفيد في مقاومة الغيرة.

يوجد احتمال آخر يتمثل في أن تقصيك في مراكز القوى الروحية هذه سوف يكشف عن الغيرة عند شريكك.

يجدر بك في تلك الحالة أن تعرف أن الغيرة التي تمتلك قوة تمكنها من الظهور في مركز قوة روحية هي سامة جداً. لا يمكن لأحد أن يشفي هذا المرض إلا المريض نفسه. لذلك قد يكون من المهم أن تحمي نفسك منه عن طريق السماح للشخص الذي يشعر بالغيرة بأن يختفي من حياتك.

ماذا تفعل إذا كنتَ *أنتَ* الذي تشعر بالغيرة؟ يمكن لهذا النمط أن يسلبك الطاقة. ابحث عن العلاج الذي تحتاج إليه، وعندما تفعل ذلك تكون قد وثقتَ بنفسك.

25 - القدرة على الإصغاء

ماذا يهمك أكثر على المدى البعيد، الحصول على شريكٍ جميل الطلعة، أو الحصول على شريك يُحسن *الإصغاء*؟ فكّر في الأمر، لأن الإصغاء الجيّد يُمكن أن يكون بمثل الأهمية التي تعطيها للملابس رخيصة الثمن. ستكتشف أنه بعد غسلها لمرةٍ أو اثنتين ستحمل هذه الثياب الهزيلة شبهاً قليلاً بالقميص الجَعْد الذي لفت نظرك في البداية.

لغة الجسد

ماذا يحدث **لانتباه** شريكك عندما تتحدث عن أمرٍ يهمك؟ هل تشرد عيناه، أو تتجهان نحو البعيد؟ ليس ذلك بالمؤشر الجيد.

ما هي الأمور الأخرى التي تدل على المستمع الجيّد؟ إن الأسئلة التي تُظهر الاهتمام، والمثيرة للاهتمام بدورها، والتي توجّه **بنغمة صوتٍ مليئة بالحنان**، هي من الأمور التي يستحيل تزييفها.

تظهر القدرة على الإصغاء كذلك في **غناء** الشريك **ورقصه** غير الكلاميين (الشفهيين). تشبه أغنية حب المستمع أصوات "آه – آه" و"هممم"، وتكون قوية على الأخص عندما تتوافق حركات الرقص وهز الرؤوس. قابل كل هذه الأمور مع النسبة المئوية من الحديث التي اقتطعها شريكك لنفسه، ثم قرّر هل حصلتَ على فرصةٍ للكلام؟

قراءة الوجه

تأتي أولى دلائل سمات الوجه physiognomy cues المتعلقة بالإصغاء من **قوس الأذن** ear curve. تتبّع الطرف الخارجي من الأذن اليسرى. ما هو الشكل الذي تراه؟

يمتلك معظم الناس *أطراف آذانٍ مقوسة*. وكلما كان الشكل دائرياً أكثر كلما أصغى صاحبها إليك من دون قصد، ومن كل قلبه.

أما في المقابل فإن الشخص الذي يمتلك *أطراف آذان مستطيلة الشكل* يصغي بطريقة انتقائية أكثر. يشبه هذا الشخص المغنطيس في المجالات التي تهمه. أما بالنسبة إلى الأمور التي قد تتعارض مع معتقداته واهتماماته الراهنة فتراه يتجاهلها.

يحتمل أن تلتقي من حينٍ لآخر مع شخصٍ يبدو *الطرف الأعلى لأذنيه على شكل زاوية*. كلا، إنها ليست علامة تدل على أن الشخص جنّي (إلا إذا كانت بقية أجزاء جسمه قصيرة جدًا ومؤلفة من ضوء وامضٍ). أما بالنسبة إلى البشر فإن أذناً كهذه تتوافق مع درجةٍ عاليةٍ جدًا وغير معتادة

من التحكم اللا – واعي عند الإصغاء. يُمكن أن تترجم هذه الميزة على شكل إبداعٍ فني، أو عقائد متصلبة، أو على شكل رغبة قوية للهيمنة في مجال العلاقات.

يساعد **طول الأذن** على تقدير نقاط قوة الشخص كمستمع. وتتوافق *الآذان الطويلة* على إبداء اهتمامٍ قوي ودائمٍ في الإصغاء إلى الآخرين.

أما *الآذان القصيرة* فهي توحي بأن شريكك يصغي باهتمام لفترةٍ من الوقت، ثم يملّ بعد ذلك. أما عندما تُظهِر الدلائل غير الكلامية بأن انتباهه/انتباهها قد توقف، فإنني أنصحك أن تدوّن هذه الملاحظة كي تثيرها في وقتٍ لاحق. تنجح هذه الاستراتيجية جيداً إذا كان طول أذُن شريكك *معتدلاً* كذلك. (لكنك غير مضطر لأن تستخدم هذه الطريقة مراتٍ كثيرة).

الهالات

لا تنتظر الوقت الذي تشعر فيه بحاجة قويةٍ كي يسمعك الآخرون. يمكنك أن تعرف على الفور ما إذا شريكك سوف يُصغي إليك. يمكنك أن تتقصى **مزيج القلب والعقل**.

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه لوعيك الباطن، ثم كن عظيماً، وحدّد نية كي تفتح الطريق نحو معرفة شريكك.

اقرأ الآن قاعدة معلومات الثقة بالعواطف في مركز القوة العاطفية. اتصل ثم اطرح السؤال التالي: "كيف يستخدِم/تستخدم الإدراك العاطفي؟".

لاحِظ مقدار الطاقة العاطفية ودرجة الحساسية. استكشِف *النوعية* بعد ذلك. هل ستجد القلب المفرط في الانفتاح الذي يتمتع به المتوحد empath [أي ذلك الشخص الذي يتعاطف ويتفهم كثيراً مشاعر شخصٍ آخر]، أم أنك ستلاقي ذلك القلب المتسلّح بالدروع والذي يصعب الوصول إليه، أو ذلك القلب المليء بكل أنواع **التراكمات** من الماضي، مثل الازدراء؟ أم أنه يُحتمل أن تجد هذه الأنواع الثلاثة مجتمعة؟

يمكنك أن تتمرن مع أشخاص تعرفهم حق المعرفة. قارِن بعد ذلك ما تعرفه حول قدرتهم على الاستماع مع أنماطٍ موجودة في مراكز قوتهم العاطفية. أعدك بأنك سوف تُدهش، وأنك سوف تتعلّق بقراءة الهالات لمدى الحياة، فمن ذاك الذي خمّن أن الإنصات [أو الإصغاء] يعتمد إلى حدٍ كبير على القلب بدل الأذنين؟

اتصل الآن عند قاعدة معلومات الثقة بالأفكار في مركز قوة السلطة ChakraPower. اطرح السؤال التالي: "كيف يوازن هذا الشخص ما بين القلب والعقل؟".

تعمل بعض العقول والقلوب معاً، لكن الحال ليست كذلك مع آخرين. يُمكن لهذا التوازن أن يتغيّر، بالتأكيد، إذا صمّم الشخص على ذلك. لكن المرء الذي يعيش بعقله، ومن دون قلب يصعب

عليه أن يتغيّر... أو أن يكون مستمعاً جيداً مهما كانت حاجتك إليه لأن يكون كذلك.

هل أن شريكك في عالمك الخاص

إنك تمتلك عالمك، غير الكلامي (الشفهي)، الخاص بك. يُطلق خبراء لغة الجسد على هذا العالم **اسم مجال الحركة** kinesphere، وهو المجال الأفقي والعمودي الذي يتحرك فيه الشخص. فكّر في هذا المجال بوصفه فقاعة يكوّنها موضعك وإيماءاتك.

لا يوجد شيء اسمه **مجال حركةٍ سيئ**. ونلاحظ أحياناً أن العلاقات تسوء لأن الشريكين يمتلكان ما أجرؤ على وصفه بـ **مجالَي حركة غير متوافقين**.

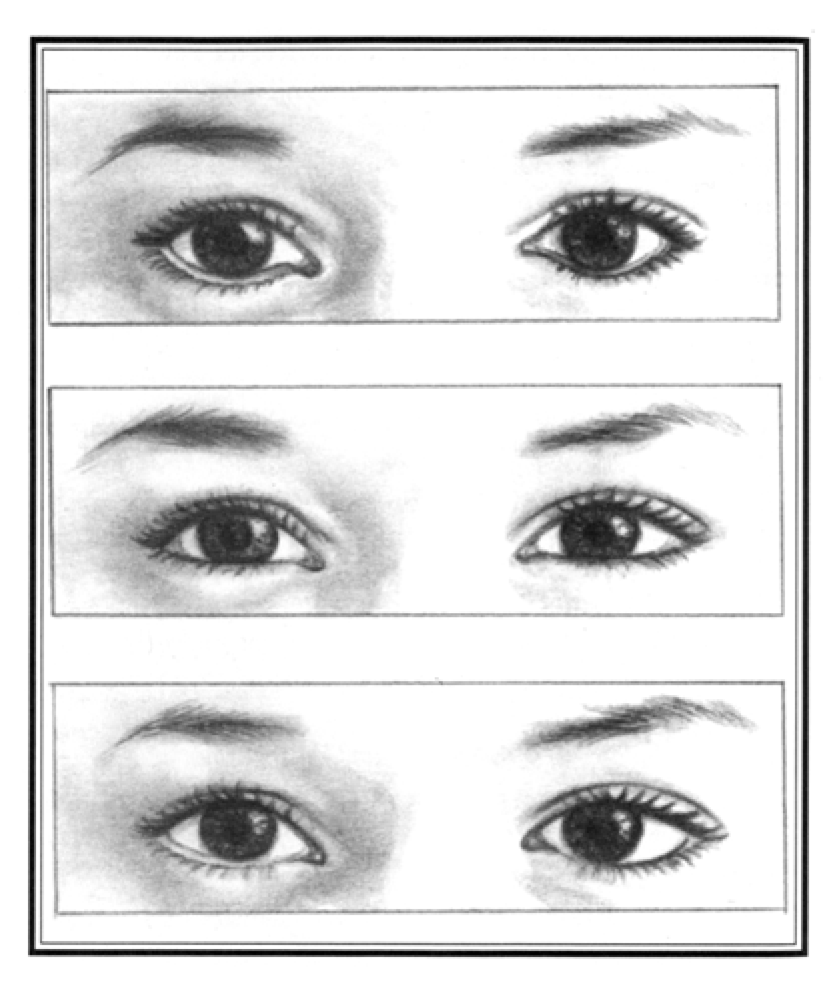
إن الشريك الذي يفكّر في عالمك لا يتذمّر من المجال الذي تشغله. أما إذا أكثَرَ شريكك، في المقابل، من ترداد كلمات مثل "لقد تعديت حدودك" فإن السبب قد لا يكون كلاميًا، أي أنه قد يرجع إلى عادة تحريك رجليك بعيداً جدًا بعضهما عن بعض. أو يُحتمل أن تنحصر المشكلة في أنك تحرّك ذراعيك مستخدماً إيماءات كبيرة.

أنصحك أن لا تصغّر من مجال حركتك بسبب أن شخصاً ما يشعر بأنك تفوقت عليه. أما كي تحصل على سعادة طويلة الأمد فإنك تحتاج إلى رفيقٍ (أو إلى شريك). يتعيّن عليك مع ذلك أن تكون مستعداً كي تلطّف من الإيماءات، أو الإشارات، الكبيرة.

والآن، ماذا لو أنك بدأتَ بالشعور بأنك غير مرئي في علاقتك، أي أن الأمر يبدو وكأنك لا تترك أي انطباع [أو أثر] على الإطلاق عند شريكك؟ يُحتمل أن يكون الوقت قد حان كي تمتلك **مجال حركة أوسع.**

يمكنك أن تضيف إيماءات أوسع إلى مجموعة إيماءاتك، وعلى الأخص حركات دائرية كالقوس والتي ترسمها بذراعيك. يُحتمل أن تضيف هذه الحركات إلى آرائك تأثيراً إضافياً.

فكّر في الأمر. إن الإشارات الضعيفة والمتململة تقلّص من مجال حركتك. أما إذا أردتَ الحصول على أكبر قدرٍ من التأثير، فإنني أنصحك أن تتجنب حركات الذراع الصاعدة والهابطة... إلا إذا كنت تقود أوركسترا.



الرسم 15. الحذر

يتعيّن أن تتوقع بأن يكون الحذر من الغرباء متناسباً عكسياً مع القوس في النصف الأسفل من العين (والذي يُعرف أيضاً باسم الجفن الأسفل).

- ابدأ بقراءة صورنا هذه من الأعلى، عيناً واحدة في كل مرة. إنها ليست متطابقة، أليس كذلك؟
- يُمكن للجفن الأسفل من العين أن يكون مقوساً، أو مستقيماً، أو مقوساً بعض الشيء. والآن ماذا تكتشف؟

اقلب الصفحة كي تجد الإجابات.

26 - الولاء

هل أن شريكك مستعد لأن يقف إلى جانبك في الأوقات الصعبة والأوقات الحلوة (وحتى لو كنت سميناً أو نحيلاً)؟ إن الولاء هو إحدى المزايا التي يسهل قراءتها بدقة. تذكّر مع هذا أنه حتى أقوى مشاعر الولاء لا تدوم إذا داومتَ على انتقاد شريكك.

لغة الجسد

تكشف **إشارات الحماية** عن النية لتقديم الحب والعناية إليك إذا أحاط شريكك كتفك بذراعه، أو إذا تحركت ذراعه، أو ساقه، أو قدمه، ومن دون قصد، إلى وضعٍ يرمز إلى تقديم الحماية عندما تكون واقفاً معه جنباً إلى جنب.

يلاحظ أحياناً وجود بعض المبالغة في هذه الحركات عند الوقوف أمام الكاميرا لأخذ الصور... لا بأس في ذلك لأنه يُظهر الولاء في العلن.

أما **التحديق المتبادل** فهو يُظهر الولاء بدوره. هل يتطلع شريكك نحوك كثيراً عندما تكونان بين الأصدقاء؟ يظهر الولاء بوصفه **وجبات اهتمام**، حيث يكرّر شريكك النظر نحوك بالترافق مع ملاحظته لمن يُمكن أن ينافسه على اهتمامك.

إن تبادل نظراتٍ كهذه هو إحدى الطرق لتمييز الصداقة عن النظرات العابرة، حيث تتعاقب نحوك النظرات السعيدة مع النظرات الغامضة، أو التي تعكس الشعور بالذنب، أو تلك المترددة. أما النظرات المتعاطفة التي ترتد نحوك بعد الاحتكاك مع أشخاصٍ آخرين فهي حلوة جداً.

قراءة الوجه

أنا متأكدة من أنك حدّقت في عينَي شريكك، لكن هل سبق لك أن لاحظتَ شكلهما في نصفهما الأسفل؟ يمكنك أن تهتم منذ الآن فصاعداً بملاحظة **قوس جفن العين الأسفل**. يكشف هذا القوس الكثير جداً بشأن الولاء.

- تتوافق *أقواس الجفون السفلية* مع تكوين الصداقات بسرعة، لكن مع احتمال التخلي عنها بسرعةٍ أيضاً.
- يعني *جفن القسم الأسفل المستقيم* لعين شريكك صعوبة التعرّف عليه، وأنه سوف يصبح شديد الولاء [الإخلاص] ما إن تصبحان صديقين.
- يوحي قوس الجفن المعتدل بوجود توازن دقيق ما بين الانفتاح وحماية الذات.

يمكنك هنا أن تعيد إلقاء نظرة على **عرض الفك** (أنظر القسم التاسع). يدل *الفكّان الواسعان* على إخلاصٍ كبير على حساب العناد. إن الشريك الذي يتمتع بفكّين *ضيّقين* يكون أكثر استعداداً

لمناقشة المشاكل التي تعترض علاقتكما، لكنه قد يكون أقل استعداداً للبقاء معك إذا بقيَت مشكلتك من دون حل.

الهالات

أيمكنك أن تكون **حامل طاقة؟** يمتلك شخص واحد من أصل عشرين تقريباً أهلية مهمة لحمل الطاقة لغيره من الناس، وتثبيتها، وتكوينها. يمكنك اعتبار هذا أفضل أنواع الولاء [أو الإخلاص]. أما إذا أردت أن تعرف من يمتلك هذه القدرة فيمكنك أن تبدأ بعملية التجهيز المعتادة.

حدّد نية كي تعرف الحقيقة عن هذا الشخص. اتصل عند قاعدة معلومات التوقيت الموجودة في مركز القوة البدنية. اطرح السؤال التالي: "كيف يحمل هذا الشخص الطاقة للآخرين؟" يُظهر حاملو الطاقة نمطاً بطيء الحركة في جذر **مركز القوة**. أما من ناحية الاستشفاف فيُحتمل أن تلاحظ كثيراً من اللون الأخضر، أو رمزاً يشبه الجذور. يمتلك كل شخص منا قوى فطريةً مذهلة في قاعدة المعلومات هذه.

إجابات الاختبار 15

ماذا تقول عن شكل الجفن الأسفل في كل رسم؟ أما من جهتي فقدلاحظت التالي من الأعلى إلى **الأسفل:**

المقوس – يؤشر على انفتاح إلى الحد الأقصى على الغرباء.

المستقيم – يوحي بأن كل الغرباء سوف يخضعون إلى الاختبار.

المعتدل في العين اليمنى – يؤشر على انفتاح معتدلٍ أيضاً. لكن هل لاحظتَ شيئاً؟ إن العين اليسرى الأخيرة تعد مقوسةً أيضاً.

27 - الكذب

أتعتقد بأنك تستطيع أن تكشف الكاذبين من لغة أجسادهم؟ خطأ، لأن المحققين في مكتب التحقيق الاتحادي يُخدعون في نصف الحالات. وكلما كان الكاذب ماهراً كلما ازدادت صعوبة كشف كذبه. توجد، لحسن الحظ، طرقٌ أكثر موثوقية تمكننا من اكتشاف الشخص الكاذب من دون استخدام لغة الجسد وحدها.

لغة الجسد

سأورد فيما يلي **المؤشرات التقليدية لكشف الكذب** التي هي ضمن التواصل غير – الكلامي:

- التعرّق
- الإرماش الأسرع من المعتاد
- النظرات غير المستقرة
- المبالغة في النظرة التي تُظهر الإخلاص، والحاجب المتغضّن، وغيرها.
- فرك الأنف أو لمسه
- التكلم بسرعة فائقة
- تغيير نبرة الصوت، أو شدته، أثناء رواية كذبة.
- التململ، أو التأرجح جيئة وذهاباً
- لعق الشفتين أو تمرير اللسان فوق الأسنان... هل أن الكذبة تمر من بينها بشكلٍ أفضل؟

سأعرض في ما يلي الأسباب التي تجعلني أرفض الاعتماد على أيّ من هذه الإشارات. وإذا لم يشعر الكاذب بالتوتر، فكم سيبقى من هذه المؤشرات؟ ستختفي كلها.

يحب **الأشخاص الذين يكذبون بدافعٍ نفسي** (الكذّابون المُلزِمون) اللجوء إلى الكذبة البيضاء.

أما *الأشخاص الأشرار* فهم يُظهرون الابتهاج أكثر من إظهار التوتر.

ويُحتمل أن يشعر *الأشخاص المضطربون* الذين يعانون من مشاكل نفسية شديدة بأنهم منفصلون عن أعمالهم السيئة. لذلك لن تبدأ الاختلاجات بالظهور حتى ينهار هذا الشخص تماماً.

يُعتبر هذا الموضوع كئيباً بعض الشيء. أمّا من الجهة الإيجابية فإنك ما إن تتمرن على قراءة الهالات فإنك لن تضطر إلى إضاعة وقتك مجدداً بالاعتماد على هذه الطرق الوضيعة لاكتشاف الكاذبين.

قراءة الوجه

تظهر بعض العادات التي تترافق مع الكذب على الوجوه، لكنها لا تظهر كلها. تفيد، على الأخص، مقارنة صور الشخص ذاته التي تفصل عدة سنوات في ما بينها. يُمكن أن تتغيّر كل

معالم الوجه نتيجة إرادة صاحبها، وتحمل كل هذه التغيّرات معانيَ محددة.

سأعرض في ما يلي أسهل علامات الخطر التي يُمكن اكتشافها، وذلك بهدف إجراء دراسة سريعة في هذا الخصوص. يمكنك أن تعتبر هذه العلامات منذرةً بشكلٍ خاص إذا أصبحت أكثر حدة خلال السنوات الخمس الماضية.

تشير **الابتسامة غير السوية** إلى الكذب، إمّا على الذات وإمّا على الآخرين. أجل، أجل. أعرف أن هذا النوع من الابتسامات يُعتبر رائعاً جدًا أحياناً. يمكنك أن تستمتع بهذه الروعة إذا كنت تحب أن تُخدع.

تُعتبر **الابتسامة الصادرة عن سحب الفم** مصدر قلقٍ هي الأخرى، وهي تظهر عندما تبدو الشفتان وكأنها تفضّل جهة واحدة من الوجه على الجهة الأخرى. يوحي هذا التعبير بما يلي: "إنه يتكلم من جهة واحدةً من فمه".

أما الوضع الذي يثير القلق أكثر من غيره فهو الفم الذي يبدو وكأنه مشدود إلى جهة اليمين. يوحي هذا الوضع بالحديث من أجل الاستهلاك العام، أي أنه يفتقر إلى الاقتناع الذاتي.

والآن، هل أنت مستعدٌ لجرعات أخرى؟ قارِن امتلاء الشفتين العليا والسفلى؟ تؤشر **الشفة السفلى الممتلئة جداً**، أي بمرتين على الأقل زيادة عن الشفة العليا، على موهبةٍ عظيمة على الإقناع، لكن مع وجود احتمال أن يشعر صاحبها بحافزٍ كي يسيئ استغلال موهبةٍ كهذه، أي كأن يرغب في بيع المثلجات إلى الإسكيمو. (لكن تذكّر أن الأشخاص الذين يمتلكون أبعاد شفاهٍ كهذه ليسوا بالضرورة أن يكذبوا. يظل الخداع هنا مجرد تحدٍ محتمل).

أما **الأعين المحجوبة** فيُمكن أن تشكّل مشكلة. تجمع هذه الأعين من الناحية الجسدية مجموعةً عميقة تحت عظمة الحاجب، مع سماكة جفون كبيرة.

يُحتمل أن تتوافق الأعين المحجوبة مع قدرةٍ على الخداع. أو أنك قد تكون أمام شخص يُطبق عليك مثل كتلة من الأحجار تزن طناً، وهو يعاملك بأفضل ما يعامل به أي شخصٍ آخر في هذا العالم.

لاحِظ أخيراً الحالة النادرة **للجفون غير – المتناظرة**. هل سبق لك أن رأيت شخصاً يمتلك جفناً كثيفاً فوق عينه اليمنى، بينما يمتلك جفناً صغيراً فوق عينه اليسرى؟ إذا حدث ذلك معك فيمكنك أن تعتبر ذلك بمثابة إنذار بوجود شخصٍ منافقٍ أمامك!

يُمكن، بالتأكيد، لأي شخص أن يحيد قليلاً عن المبادئ السوية في بعض الأحيان، لكن الأشخاص الذين يمتلكون هذا النوع من الجفون المزدوجة قد يكونون إيجابيين، لكن يمكنهم أن يكونوا سلبيين أحياناً.

الهالات

يُمكن للهالات أن تكشف كل شيء بدءاً من الكذب المزمن وحتى الكذب المؤقت، لذلك يمكنك أن تستخدم **اختبارات الكذب الثلاثة**.

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه إلى وعيك الباطن، ثم كن عظيماً، وحدّد نية كي تعرف الحقيقة بتجرد.

اتصل، كي تتأكد من صدق كلام شريكك، عند قاعدة معلومات النزاهة الكلامية الموجودة في مركز قوة التواصل. يمكنك أن تطرح بعدها السؤال التالي: "ما هي أنماط التواصل التي تظهر هنا؟".

لا تتطلب الأفعال الخادعة وجود أيّ عنصرٍ كلامي، لكنها يُمكن أن تكون أسوأ من الأكاذيب الصغيرة. يمكنك أن تحمي نفسك عندما تتصل عند قاعدة معلومات نزاهة السلطة [أو القوة] الموجودة في مركز قوة السلطة، ثم اسأل: "كيف يستخدم/تستخدم السلطة؟".

يتعلق النوع الأخير من الكذب **بالمصداقية الروحية**. توجد أعداد أكثر مما يمكنك تصوره ممن اعتادوا إقناع أنفسهم بأن الأبيض يعادل الأسود. يمكنك أن تتأكد إذا اتصلت مع قاعدة معلومات النزاهة الروحية الموجودة في مركز قوة الروحانية. اطرح السؤال التالي: "ماذا يجري مع نزاهته/ نزاهتها الروحية؟".

إذا أردتَ أن تتقن فن قراءة الهالات بحثاً عن علامات الخداع فيمكنك أن تقرأ الصفحات من 204 إلى 210 من كتابي *Empowered by Empathy*، وكذلك الصفحتين 139 و140، والصفحتين 147 و148 من كتابي *Aura Reading Through All Your Senses*.

تذكّر أخيراً هذا القانون من قوانين الطبيعة. تذكّره على الأخص إذا اكتشفتَ أن شريكك يعاني من مشكلة مع الكذب: **إن الطبيعة تكره الفراغ.**

إذاً لا تتردد في تكوين مجالك الخاص. وإذا كنتَ في علاقةٍ مع أحد الأشخاص الذين لا يمكنك الوثوق بهم فإنني أنصحك أن تتركه. أما إذا بذلتَ كل ما في وسعك كي تكون صادقاً مع نفسك، فإن هذا الكون سوف يقدّم لك شريكاً جديداً كي يملأ الفراغ الذي تركته.

شاذ أو مستقيم

لا يُعتبر شبان المدن الأشخاص الوحيدين الذين قد يبدو توجههم الجنسي محيّراً. يمكنك، بالتأكيد، أن تقرأ بعض الدلائل من لغة الجسد. لكن يُحتمل أن تضللك هذه الدلائل... إلا إذا كنتَ تُجري أبحاثك في حانةٍ للشاذين جنسيًّا.

يكذب الناس على أنفسهم بشأن الجنس، وهم يكذبون على الآخرين أيضاً. إن قراءة توجّه الشخص الجنسي قد تكون محيّرةً جدًّا، حتى عندما لا يكذب.

يُحتمل أن يبدو الأشخاص المستقيمون مخنّثين أحياناً بسبب طريقة تقديمهم لأنفسهم. إن أشياءَ مثل كحل العيون، وحقائب الرجال الصغيرة، والصنادل الجلدية الرجالية الداكنة سميكة الكعب تنمّ كلها عن ذوقٍ في الهندام وليست دليلاً على خياراتٍ جنسية معينة.

يصدق الأمر ذاته على الملابس النسائية التي تنبئ بأقل مما تظنه. وإذا تجنبت امرأة ما ارتداء التنانير، وفضلت تسريحات الشعر القصيرة، فما هي دلالة ذلك؟

ماذا تبرهن الملابس عن التوجه الجنسي؟ لا شيء! انتبه وإلا فإنك سوف تقترف أمراً يشبه إطراؤك امرأة تظهر وكأنها حاملٌ. ستُفاجأ عندها بأن تلك المرأة بدلاً من أن تسرّ بالإطراء فإنها تحملق فيك (أو على بطنها) ثم تدمدم :"ليس هذا بجنين، بل سمنة فقط".

تُعتبر لغة الجسد أكثر موثوقية باعتبارها طريقة لتمييز الشاذين عن المستقيمين وذلك عندما تبدأ في المداعبة مع شريكك، وسرعان ما تكتشف أن شريكك ليس بالشريك الذي توقعته.

أقول لك مع الأسف إن الوقت يصبح متأخراً كي تكتشف في هذه الحالة. يُضاف إلى ذلك أن التوجه الجنسي قد لا يكون هو السبب. يُحتمل أن يشعر شريكك المسكين بأنك لست ذلك النوع الذي يهواه/تهواه.

لا تفيدك قراءة الوجه في تمييز الأشخاص المستقيمين عن الشاذين. تبقى مع ذلك الصفات الذكورية والأنثوية تؤثر في أمور تتعدى الاتصال الجنسي. إن **التوازن الذكوري – الأنثوي** هو عنوان الأرجوحة الجنسية الموجودة داخل كل شخص.

- تتعلق **الطاقة الذكورية** بالقيام بالأعمال، والإنجاز، وأخذ المبادرة، وتحقيق النجاح خطوة واحدة في الوقت الواحد.
- تتعلق الطاقة الأنثوية بالوجود، والجذب، والتعلم من الحياة الباطنة، وتحقيق النجاح عن طريق الوصول إلى التوازن الداخلي، وأخذ تحركٍ متوافقٍ بعد ذلك.

يُمكن لكل واحد منّا، وعلى الأقل من الناحية النظرية، أن يوازن ما بين كلتا الطاقتين. وأصارحك القول إن كل شخصٍ تعرفه ويكون يائساً بشكلٍ مفرط للزواج يمتلك حاجةً ماسةً بنفس ذلك القدر... لمزيد من توازن الطاقة الذكورية – الأنثوية.

يُمكن أن تساعدك عملية قراءة الوجه على فهمٍ أكبر حول هذا النوع من التوازن الحيوي، لكن الدقيق.

يتعلق كل شكلٍ **مستقيم** على الوجه (الذقن، الحاجبين، وكل شكلٍ في ما بينهما) بمنهجٍ معيّن في الحياة، والذي يمُكن اعتباره "ذكوريًا"، بينما يُمكن اعتبار الأشكال **المنحنية** "أنثوية".

تتواجد أيضاً الأشكال التي تشبه **الزوايا**، وهي تشير إلى "الحاجة إلى التحكم"، وهو الأمر الذي يُحتمل أنه سبق لك أن لاحظت بأنه حاجة إنسانية للحصول على الفرص المتساوية (أتذكر الرسم 10؟).

ستجد عندما تنقِّب عن ملامح الوجه physiognomy عشرات، بل مئات السمات الجسدية، وكلها غنية بالمعاني. يمكن أن تكون مهتماً بقراءة وجهك بشكلٍ خاص بحثاً عن التوازن الذكوري – الأنثوي، وذلك بغضّ النظر عن مدى الخبرة التي حصلتَ عليها حتى الآن.

أعرف أن الخوض في هذا الموضوع لن يعطيك برهاناً قاطعاً على التوجه الجنسي. ستحصل مع ذلك على تقدير جديد للتعقيدات المحيطة بتمييز جنس الشريك.

إن المزايا الذكورية والأنثوية ليست مسألة إما – أو، لأن التقصي الأعمق سوف يكشف عن سلسلة تحتوي وجود ذكوريةٍ خالصة في أحد الطرفين، وأنثوية خالصة على الطرف الآخر. يُضاف إلى ذلك أنه ما من مكانٍ في هذه السلسلة يشير إلى التوجه الجنسي بشكلٍ قاطع.

أنصحكم يا أبناء المدن المتأنقين، ومهما كان توجهكم الجنسي... أن تقرأوا الناس بصورةٍ أعمق، وأن لا تكتفوا بالافتراض.

28 - المال، الادخار

آه. هل يختلف الشركاء حول المال؟ دعني أعدّد لك الطرق التي يختلفون بها.

انتظر قليلاً، لأنني أمتلك فكرةً أفضل. يمكنك أن تتجنب المشاكل عن طريق التعرّف على رأي كل واحد منكما بالنسبة إلى الادخار. (انتقل بعد ذلك إلى القسم التالي من الكتاب كي تتعرف على **الإنفاق** الذي هو الوجه الآخر من العملة.

لغة الجسد

إن **الملابس** هي أحد أشكال لغة الجسد غير الكلامية والتي تعطي فكرة واضحة عن توجه الشخص بالنسبة إلى المال. يقضي النمط *القديم* بالنسبة إلى المال بشراء ثيابٍ تقليدية غالية الثمن، مثل سترات التويد، أو اللآلئ، وارتدائها لبقية العمر، وهو الأمر الذي يوحي بميلٍ نحو الادخار. أما النمط الذي يتبعه *الأثرياء الجدد* فيقضي بشراء ملابس مبهرجة وعصرية، والتخلص منها بعد فترةٍ قصيرة.

اقرأ بصورةٍ أعمق بعيداً عن مسألة السعر. يعمد المرء أحياناً إلى تجنب شراء ثيابٍ جديدة، لكنه لا يُعتبر مدخِّراً بالأمور الأخرى، بينما قد تبهرك الفتاة التي تواعدها (أو يبهرك فتاكِ) بالثياب الجديدة والتي تحاول من خلالها إثارة إعجابك. وما إن تعلق بشباك الفتاة، أو العكس، حتى تتوقف عن شراء الثياب مجدداً. إن شخصاً كهذا يثير الخوف مثل ذئبٍ في ثوب حمل، لكن هذا الشريك هو في الحقيقة من المدخرين الذين يرتدون ثياب الذين ينفقون بسخاء.

اعتاد الناس، في عالم الأموال المضطرب، أن يعطوا فكرةً خاطئة عن أنفسهم من دون اللجوء إلى الكذب. إن شخصاً يصف نفسه بأنه محافظ من الناحية المالية يُمكن أن يكون شديد الإسراف في ما يتعلق بهواياته، كما أن بعض البخلاء يعتبرون أنفسهم من الكرماء ويصفون أنفسهم بهذا المقتضى. لا توحي الملابس بكل شيء، لكنني أثق بها أكثر من الكلام.

قراءة الوجه

تُعتبر الأنوف طريقةً سهلة للتعرّف على الأنماط المالية، كما أن **حجم طرف الأنف** يرتبط مباشرة مع أسلوب الادخار. إذا أردتَ أن تتأكد من معطيات الوجه هذه فسيتعيّن عليك أن تواجه الشخص مباشرة. أجل، حدّق بالأنف مباشرة، لا من فوق ولا من تحت، ولكن بشكلٍ مستوٍ تماماً. قارِن بعد ذلك الأحجام النسبية لطرف الأنف والفم والعيون. ويمكنك أيضاً أن تقارن حجم طرف الأنف مع عرض حافة الأنف (أي القسم الرئيس منه).

ترتبط أطراف *الأنوف القصيرة والمكتنزة* مع الحاجة إلى الأمان المالي. ستجد نفسك أمام شخصٍ يخطط للمستقبل لكنه يقلق بشأن المال المُدَّخَر. أما طرف الأنف الأكبر فإنه يتوافق مع حاجة متزايدة للادخار.

توحي *أطراف الأنوف الصغيرة* بعدم وجود القلق بالنسبة إلى الأمان المالي. لكننا نجد في المقابل توقاً كامناً للثراء. يفكر هذا الشخص في عدم وجود حاجةٍ للتخطيط ما دامت تتوافر الأموال بين يديه.

أما *أطراف الأنوف المعتدلة* فهي تتوافق مع عادات ادخار ذكية. أما المشكلة المحتملة هنا فهي في افتراض أنها الطريقة الوحيدة التي يتوجب على كل شخصٍ أن يتّبعها مع المال.

الهالات

لا تكتفِ بمجرد الإصغاء عندما تتحدث عن المال مع حبيبتك [أو حبيبك]. اقرأ مراكز القوى.

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه لوعيك الباطن [الداخلي]، ثم كن عظيماً وحدّد نيةً كي تتعرف أكثر على هذا الشخص.

اتصل عند قاعدة معلومات المسؤولية المالية الموجودة في مركز القوة الجسدية، واطرح السؤال: "ماذا يجري الآن مع هذا الشخص في ما يتعلق بالمال؟".

يُحتمل أن تُصاب بالدهشة بمقدار المعلومات التي ستتلقاها نتيجة هذا السؤال البسيط. يمكنك أيضاً أن تطرح أسئلة متابعة.

يمكن أن ينتج السلوك المالي الغريب من الإدمان. ماذا يحدث لو أن شريكك يعاني من مشكلة مقامرة غير ظاهرة للعيان، أو مع الكحول، أو المخدرات؟ يُمكن أن تكون هذه المشاكل مُخبَّأة تحت سطح انتباه الآخرين، لكن ليس عنك، وذلك عندما تقرأ مركز القوة الجسدية.

لا تمكّنك قراءة الهالات من توقع كامل مدى ذلك السلوك الغريب أكثر مما يُنبئك به مقياس ريختر عن هزة أرضية لم تحدث بعد. لكن يمكنك على الأقل أن تعرف بأنك تعيش قرب خط الزلازل.

29 – المال، الإنفاق

يكشف سلوك المغازلة النزر اليسير عن كيفية إنفاق المال عند من تحبه في العادة.

إن ذلك الشخص الرشيق، والمرتب الهندام، وذا النظرة الإيجابية للحياة، والذي يحاول أن يثير إعجابك يشبه ذلك المنزل الرائع الذي يُعرض حديثاً في سوق البيع، بينما يختلف الأمر كثيراً عندما تلقي عليه نظرةً من الداخل.

يمكنك أن تحمي نفسك عن طريق قراءة الدلائل التي تشير إلى أنماط إنفاق المال على المدى الطويل.

أما بالنسبة إلى أعمالك فإنني متأكدة من أن قراءة هذا القسم سوف يفيدك في هذا المجال أيضاً. لكن، يمكنك أن تحصل على نظرةٍ أعمق إذا ما استشرت شهادات التعريف، والتقارير السنوية، وبالاتصال بمكتب تحسين الأعمال Better Business Bureau.

لغة الجسد

إن **إعطاء البقشيش** لسائقي سيارات الأجرة، والعاملين في المطاعم هو أمر يعطيك أفكاراً كثيرة عن شريكك، وعلى الأخص مع لغة جسده، أثناء إعطائه المال. ستلاحظ أن تعابير دقيقة سوف تعبر وجهه/وجهها. هل ستلاحظ تردداً من جانبه، أم أنه يعطي المال عن طيب خاطر، ويجري حسابات أم أنه يعطيها من دون اكتراث؟

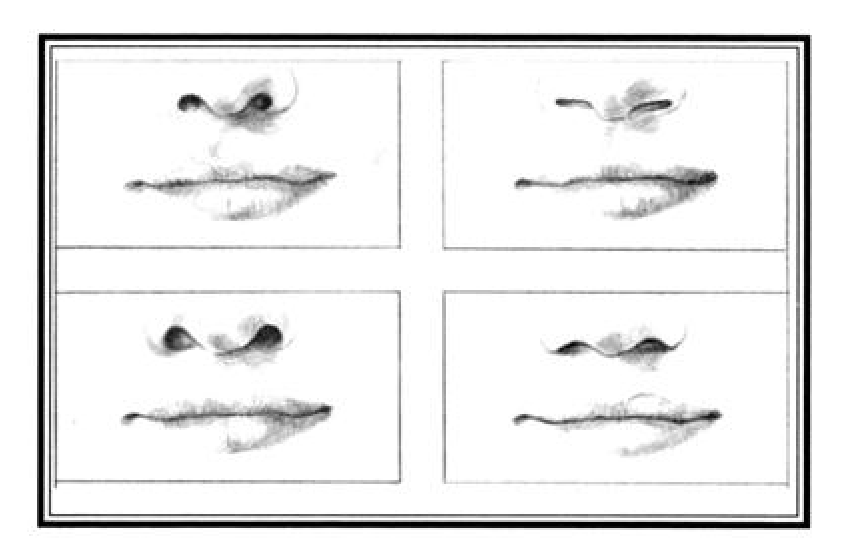
يمكنك أن تستخلص من سلوك شريكك في إعطاء البقشيش معلومات أكثر من الهدايا التي يعطيك إياها.

يُحتمل أن تكون الأزهار والحلوى من المظاهر الخاصة والمخصصة للمغازلة، بينما يعكس البقشيش كيفية معاملة شريكك للأشخاص الذين لا يتوجّب ترك انطباع لديهم.

إن شخصاً يُظهر ما يكفي من اللطف كي يقدم مساعدته اليوم هو شخص سيُكرمك كثيراً في المستقبل.

يُضاف إلى ذلك أن الكرم والبخل يظهران في **المشتريات المنزلية** التي تبدو غير مهمة للوهلة الأولى. يمكنك أن تتوجّه إلى الحمام مباشرة عندما تزور منزل شريكك [أو تزورين منزل شريكك]، وذلك كي تجري تحرياتك الخاصة.

تنبئ ماركات الصابون والمناديل الورقية وكل الحاجيات اليومية الأخرى بالكثير عن الاستعداد لإنفاق المال على مباهج الحياة.



الرسم 16. حجم المنخرين وأشكالهما

هيّا، يا قارئ الوجه الجريء، ابدأ في البحث!

لاحظ أولاً **حجم** المنخرين هنا. تتراوح الأحجام هنا بين الكبير جداً إلى الصغير جداً.

لاحِظ بعد ذلك إذا ما كنتَ تستطيع مقابلة **شكل** المنخر مع رسمه. أوردنا هنا واحداً من كل نوع على الأقل:

- المنخرين المستطيلين
- المنخرين المثلثين
- المنخرين الدائريين
- المنخرين الواسعين

ستجد الإجابات عندما تقلب الصفحة.

قراءة الوجه

إذا أردتَ قراءة أنماط الإنفاق طويلة المدى فسيتعيّن عليك أن تبحث في المنخرين، لكن لا تخجل من ذلك، لأن حجم المنخرين وشكلهما يعطيان معلوماتٍ قيّمة.

يكشف **حجم المنخر** عن *كمية* الإنفاق. لكن لعلك لن تلاحظ ذلك قبل أن تدرك أهمية هذا الحجم. تأتي المناخير بثلاثة أحجام: *كبيرة*، *صغيرة*، و*متوسطة*.

تأكد، يا مخبر [قارئ] المناخير المحنّك، أن تنظر بشكلٍ مستوٍ، لا من فوق ولا من تحت. تبدو المناخير كبيرة عندما تظهر بوضوح. أما إذا لم يكن بإمكانك أن ترى فتحات التنفس فيمكنك أن تعتبرها صغيرة، في حين تقع المناخير المتوسطة في الوسط (وهي المفضلة).

تشير المناخير الكبيرة إلى إنفاقٍ سخي. أما المناخير الصغيرة فتوحي بالاقتصاد في الإنفاق، بينما تتأرجح المناخير المتوسطة بين – بين.

انتقل الآن إلى تقصي **شكل المنخرين**، وهو الأمر الذي ينبّهك إلى *أسلوب* الإنفاق. إنني أسلّم معك بأن الأمر يستغرق بعض التمرين كي تستطيع التركيز على هذه الأشكال الدقيقة، لذلك فإنه من الأفضل أن تبدأ بقراءة منخريك في المرآة... لكن من الأفضل أن يحدث ذلك في غياب شريكك.

تذكّر مجدداً أن تنظر بشكلٍ مستوٍ. انتبه إلى ذلك الشكل المنحوت في الظل مثل القسم الأعلى من نصف الدائرة، أو البيضاوي المنحرف، أو بشكل مستطيل أو بشكل مثلث.

- تتقوس المناخير *الدائرية* بشكل أنصاف دوائر.
- أما المناخير الواسعة، وهي أكثر الأنواع شيوعاً، فهي مستقيمة قرب الوسط لكنها منحنية أكثر من جهة الأذن.
- تبدو المناخير المستطيلة مثل غطاء علبة.

إجابات اختبار الرسم 16

الحجم: صغير الشكل: مستطيل	الحجم: كبير الشكل: مستدير
الحجم: متوسط الشكل: المنخر إلى اليمين مستدير المنخر إلى اليسار مثلث	الحجم: كبير جداً الشكل: واسع

-

أما بالنسبة إلى المناخير التي هي *بشكل مثلث* فسوف ترى قمة المثلث (لكنك لن ترى المربع على الوتر).

تتطابق المناخير المستديرة مع الإنفاق المتحمس. إنني أقول بصراحة إن الأشخاص الذين يمتلكون مناخير كبيرة، ومستديرة هم أكثر من يحب الإنفاق على وجه الأرض.

تشير المناخير الواسعة إلى ميلٍ إلى المغامرة في الإنفاق، بينما توحي المناخير المستطيلة بالانضباط المالي، ولربما بالالتزام الصارم بالميزانية.

تكشف المناخير المثلثة عن شخص عانى الكثير من شحّ الموارد المالية، وهو الأمر الذي يتسبب في طريقة إنفاق تتسم بالحذر.

إن تفسير اللا – تناظر في المناخير هو أمر سهل. يكفي أن تتذكر أن المعطيات الموجودة على الجهة اليمنى من وجه الشخص ترتبط مع مهنته بينما ترتبط المعطيات الموجودة على الجهة اليسرى مع الحياة الشخصية.

يُفترض بك أن لا تُصدم بالحجم أو الشكل اللا – متناظر للمناخير. إنها تعني فقط أن تجارب الحياة الشخصية قد تركت علاماتها.

يُظهر الوجه الأخير في الرسم 16 منخراً مثلثاً على اليسار فقط. يوحي ذلك بأن تلك المرأة قد تحملت بعض المصاعب المالية التي أثّرت في حياتها الشخصية، أكثر مما أثّرت في مهنتها. يُحتمل أن هذه المرأة كانت تمتلك سابقاً منخرين مستديرين، ويبدو أن شكل منخرها الأيسر قد تغيّر بعد أن تعرضت إلى تلك الصدمة.

لا أريد أن أصدمك عندما أخبرك أنني أجريت مئات الأحاديث حول المناخير. كنت أصف مرة بعد مرة الأهمية الباطنة لمعطيات الأنف، ثم أطلب تعليقاً عليها. إن صاحب ذلك الأنف بالذات سوف يتأثر بالدقة التي تظهرها قراءات الوجه.

ماذا يحدث لو أن حجم وشكل المنخرين يبدوان **على تناقض**، أي كما هو الحال مع المنخرين الكبيرين اللذين يتخذان شكل مثلث؟ يمكنك أن تفسّر ذلك على أنه أزمة [نزاع] مالية. تحضّر في هذه الحالة لإعطاء شريكك قدراً إضافياً من التعاطف.

الهالات

افحص شريكك على مستوى الهالات بحثاً عن مشاكل مالية كالكوابيس: الخداع المالي، أو أسرارٍ تؤدي إلى إدانته. لا تأتي الإجابات على شكل دولارات وسنتات، لكن أنماطاً مشكوكاً فيها سوف تظهر.

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة. حدّد نية التعرّف بكل حرية ومن دون توقعات مسبقة.

اتصل عند قاعدة معلومات الإنفاق في مركز القوة الجسدية، ثم اطرح السؤال: "كيف يتعامل/ تتعامل مع المال؟".

إذا أردتَ أن تتجنب مشاكل في قضية الإنفاق فيمكنك أن تبدأ محادثة حول المال.

بالإضافة إلى الانتباه لما يقوله شريكك، اتصل عند قاعدة معلومات الصدق الكلامي في مركز قوة التواصل، ثم اسأل: "ماذا يجري الآن مع الصدق؟".

كيف تنفق كلماتك؟

توجد طريقة ناجحة لقراءة شريكك، وهي تتعلق **بالمعاملات الكلامية**. وإذا افترضنا أن الكلمات هي نقود، فكيف يقوم شريكك بإنفاقها؟

سأعرض في ما يلي 10 مواضيع شائعة. ما هو الموضوع الذي يتحدث عنه الناس أكثر من غيره؟

1. العواطف: الأحداث، والمشاكل، والحلول اليومية.

2. الإبداع: الفن والرقص والأفلام والموسيقى والروايات والمسرح والتلفزيون.
3. الصحة: الوجبات الغذائية، الأمراض، خيارات أسلوب العيش، الرياضة، والوزن.
4. الأفكار: الكتب والمقالات، الصفوف الدراسية، التكنولوجيا، والنظريات.
5. المال: الاستهلاك، الأكلاف، النوعية، التسوّق، والوضع الاجتماعي.
6. الحياة الطبيعية: الحيوانات، الطبخ، التمارين، الطبيعة، والرياضة.
7. السياسة: الأخبار، الأنشطة، السياسيون، والمبادئ.
8. الدّين: الله، الطاقة، وما وراء الطبيعة.
9. العلم: الاكتشافات الأبحاث والدراسات.
10. الجنس: علاقاتك الغرامية، علاقاتك الأخرى، الأجساد الجيّدة، والأجساد السيئة.

تشير أغلب الاحتمالات إلى أن مواضيع قليلة تهيمن على كل محادثة. هل تهمّك هذه المواضيع بالفعل؟

يمكنك أن تعرف المواضيع التي تهم شريكك الآن في المواضيع التي تهمك بالفعل. ستعرف كيف تستطيع هذه الأحاديث إضافة معنى إلى علاقتك غداً، أو في السنة القادمة، أو في العقد القادم

30 - التشجيع

آه، ما رأيك في مواعدة شخصٍ يشجّع غيره لمجرد التغيير؟ أيبدو لك ذلك في غاية الملل؟

لكن انتظر، لأنه بإمكانك أن تفوز إذا ما تشاركتَ مع شريكٍ يستطيع أن يمنح *حياتك* ما يعادل النشوة الكاملة.

يُحتمل أن يكون التشجيع مهماً لك في مجال عملك أيضاً. لكن انتبه إلى أن الحاجة الكبيرة للتشجيع في مجال العمل قد توحي بأن الشريك الأهم الذي تجدر قراءته... هو أنت.

لغة الجسد

دعنا نستكشف الطريقتين الأساسيتين التي يجدر بشريكك استخدامها للنظر إليك، أو التحديق بك، أو الحملقة فيك. يُعتبر **التحديق** عرضاً للطاقة الذكورية. إن تركيز العين يكون، عندها، موجهاً بقوة، ويمتلك مقصداً محدداً، بالإضافة إلى استخدامه كأداة لتقييم الطرف الآخر. *يتحدث* شريكك من خلال عينيه في هذه الحالة، وذلك بدلاً من أن يصغي.

عندما يحدّق شريكك بك فإن هذا يؤشر على أن الوعي يأتي عبر الذهن. ويكتفي الأشخاص الذين يركّزون على ذواتهم بالتحديق فقط، أي أنهم لا يحملقون أبداً، وذلك لأنهم يفترضون بأنهم يزعجونك بمجرد توجيه نظرك نحوهم.

تُعتبر **الحملقة** [التحديق المركّز] عرضاً للطاقة الأنثوية. تبدو العينان أكثر نعومة، وأكثر فضولية ومتقبلة، وواعية داخلياً. يشبه هذا الوضع *الإصغاء* من خلال العيون. تُظهر الحملقة أن القصد من الحب هو الرغبة بالارتباط مع قلبك وروحك، وليس فقط مع ثروتك، وبطاقة الائتمان التي تملكها.

تأخذ الحملقة الوقت والوعي. هل هي/هو مستعدة/مستعداً لترك ذلك الهاتف الخليوي كي تعطيك/يعطيك اهتمامه/اهتمامها الكامل؟ أنت تستحق ذلك، وعلى الأخص إذا كان التشجيع يهمك أكثر في هذا الوقت من حياتك. إن أكثر الناس قوةً يحتاجون إلى التشجيع أحياناً.

قراءة الوجه

تظهر درجات اللطف في أنماط التواصل مع تواجد التشجيع في أحد الأطراف، والقسوة في الطرف الآخر، أما أكثر السلوكيات إنسانية فتظهر في مكانٍ ما في الوسط. وإذا كنتَ تريد أن تقرأ الميول فأين يجدر بك أن تقرأ؟ اقرأ القسم الأسفل من الشفتين. أجل، يتعيّن عليك أن تتفحص الشكل في الطرف السفلي من الشفة السفلى.

يكون هذا الطرف *مقوساً* في العادة. وإذا كان الأمر كذلك فسيتعيّن عليك أن تتفحص درجة **قوس الشفة السفلى.** يمتلك معظم الناس هذا النوع من الشفاه، أي أن طريقة حديثهم الطبيعية تحمل بعض التشجيع. لكن أطراف الشفاه السفلى لبعض الأشخاص تُظهر قوساً عميقاً جداً، وهو الأمر الذي يؤشّر على موهبةٍ خاصة في تقديم الدعم للآخرين.

ستعثر بين حينٍ وآخر على طرفٍ أسفلٍ لشفةٍ *بشكل زاوية*. يبدو أن هذا يناسب الرجل الذي يحب القيادة، أو ذلك الذي يُظهر الحاجة إلى البقاء في وضع السيطرة. هل سيكون التشجيع من ضمن برنامجه؟ لربما لا.

أخيراً، سوف تلاقي أحياناً طرفاً أسفلَ لشفة يكون *مستقيماً*. ومهما يكن قلب ذلك الشخص منفتحاً إلا أن أسلوب حديثه ليس سخيفاً. يُمكن أن ينجح هذا الأمر في ميدان العمل، إلا أنه من الأفضل لك أن تبدي بعض الحذر على الصعيد الشخصي. يُمكن لبعض الناس أن يكونوا مشجعين عندما يتكلمون، لكن الأهم هو إظهار هذا التشجيع في أفعالهم، وليس في كلامهم فقط.

الهالات

يُمكن قراءة التشجيع في الهالات بدقةٍ أكبر مما هو الحال عليه على أي مستوى آخر. ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه لوعيك الباطن، ثم كن عظيماً وحدّد نية كي تكون منفتحاً ومتقبلاً للحقيقة.

اتصل عند قاعدة معلومات التشجيع في مركز قوة السلطة، ثم اطرح أسئلة كهذه:

- "كيف يُظهر/تُظهر الاهتمام بالآخرين؟".
- "كيف يتعامل/تتعامل مع نقاط ضعفي؟".

تابِع تقصي قواعد المعلومات حتى تظهر صورة الأنماط التي يتبعها شريكك في تقديم الدعم لك. لكن ما دمت تقرأ شريكك فلماذا لا تقوم بقراءة نفسك؟

إذا كانت قدرات التشجيع عندك ضخمة جدًّا بحيث إنك تعطي غالباً ونادراً ما تأخذ، فإن ذلك يزيد من احتمالات جذبك لمن يأخذ. لكن يمكنك أن تجعل من ذلك النمط شيئاً من الماضي.

يمكنك أن تعيد تعويد أصدقائك بحيث تصبح مناصراً لذاتك. يمكنك أن تتوقع المزيد، وأن تطلب المزيد وعندها سوف تتلقى أكثر. وإذا تمكّنت من الاستمرار في هذا النمط في علاقاتك الجديدة، فسوف تتمكن من استبعاد الأصدقاء الذين لا يستطيعون إعطاءك بالطريقة التي تحتاج إليها.

ارفع معدل ذكائك الاجتماعي

أتمنى لو أن رفع معدل ذكائك العادي هو بمثل هذه السهولة! يعني **معدل الذكاء العاطفي** القدرة على تمييز العواطف وتسميتها بطريقةٍ صحيحة. ستتمكن من أن تصبح شعبيًا إذا تمكنت من جمع معدلٍ عالٍ. أما إذا كان هذا المعدل منخفضاً في الوقت الحاضر فلا تيأس.

يحتاج معظم الناس إلى القدر القليل من التمرين من أجل إيقاظ هذا النوع من الذكاء. ولن يمر وقت طويل قبل أن تنضم إلى صفوف الموهوبين والمميزين. سأقدم لك في ما يلي ثلاث ألعابٍ مختلفة وكلها مليئة بالتسلية.

اليانصيب البشري

أتذكر اللوتو، لعبة الأولاد المليئة برسومات الحيوانات؟ يحاول الولد في هذه اللعبة أن يضع الاسم الصحيح لكل رسم.

توجد لعبة أكثر إثارة وإفادة من مجرد التمييز بين حيوانات الكنغر وحيوانات النَّيْص، وهي اليانصيب [اللوتو البشري]؟

جد بعض الصور كي تقرأها سواءٌ من الإنترنت، أو من إحدى الصحف، أو من مجموعة صور عائلتك. تفحّص تعابير الوجه ولغة الجسد. بماذا توحي لك صورة كل شخص؟ استخدم كلماتٍ عاطفية مثل "قلِق"، "غاضب"، و"مشوش".

أما إذا واجهتكَ صعوبة ما فإن ذلك يعود إلى أنك لم تتعلم بعد تمييز اللغة غير الكلامية. لا تلم نفسك في هذه الحالة. يُحتمل أن والديك كانا يجهلان هذا النوع من المعرفة، لذلك يمكنك أن تبحث عن أحد الأصدقاء كي يدرّبك.

يُمكن أن يكون هذا "السحب" البشري أكثر تسلية من يومٍ تمضيه في حديقة الحيوانات. يمكنك أن تتبادل الأدوار مع مدربك، بعد أن تنتهيا من تسمية العواطف، في إجراء حوارٍ عن الشخص الذي يظهر في الصورة.

اصنع تلفزيوناً خاصاً بك

شاهِد أحد البرامج من دون صوت. إننا الآن بصدد برامج تلفزيون معدل ذكاء اجتماعي، أي مثلما هي الحال مع فيلمٍ سينمائي صامت حيث تستطيع أن تضيف الحوار الذي تريده. لا تتحدث عن قصةٍ عادية، بل صِف العواطف.

يلاقي المرء أحياناً صعوبة في قراءة العواطف العائدة لمجموعةٍ محددةٍ من الناس:

- الأشخاص الجذابون من الجنس **المعاكس**، أو أصدقاء من الجنس ذاته.
- الأشخاص الذين هم في عمر والديك أو الأطفال.
- الأشخاص الذين يختلفون عنك في لون **البشرة**.
- الأشخاص الذين هم **أكثر ثراءً** منك، أو **الأكثر فقراً** منك.

حسناً، أنت محظوظ**!** أنا متأكدة من وجود برنامجٍ تلفزيوني حول هذه المجموعة من الناس بالذات. أعثر على برنامجٍ كهذا وشاهِده. ستلاحظ أن قلبك سينفتح مع قليلٍ من التمرين. يمكنك أن تلعب دور المعلّق الرياضي. سترى بعد ذلك أن العواطف سوف تظهر أمامك بصورةٍ أوضح.

تمثيلية تجريبية

يُحتمل أن يلاقي المرء صعوبة في معدل ذكائه الاجتماعي بسبب حمله ألماً عاطفيًّا قديماً. إن العلاج النفسي أو الروحاني قد يساعد في هذا المجال. لكنّ تمثيليةً يقدمها أحياناً الصف الدراسي قد تساعد أيضاً.

يتعلم الممثلون تقديم **نصٍّ كامنٍ**، وذلك لأنهم يمتلكون برنامجاً مخفياً أو مجموعة خاصة من العواطف مخبأة تحت السطح مباشرة. حسناً، دع هذا النص السري يصبح لعبة معدل الذكاء الاجتماعي عندك.

إن القصد من وراء عرضك التمثيلي هذا هو التعبير عن العواطف. يمكنك أن تعرض عاطفة واحدة في كل مشهد، سواءٌ كنت تقرأ نصًّا مكتوباً، أو كنتَ ترتجل، أو تقوم بالتمثيل فعليًّا. أطلق تسمية في داخلك على كل عاطفة. أطلق تسمياتٍ أيضاً على العواطف التي يعرضها كل ممثلٍ بدوره.

وصلنا الآن إلى أمرٍ مهمٍ جداً، وهو تلخيص كل تمثيلية قام بها الصف. أطلب من أحد أصدقائك، أو أكتب أنت بنفسك، ثم دوّن الأمور التي جعلك التمثيل تشعر بها. ناقِش العواطف التي أحببتها أو تلك التي لم تحبها، واذكر السبب.

31 - السلطة

يدور صراع بين الجنسين، وهو الصراع الذي يُفترض فيه أن يدور حول الجنس. هل يبدو الأمر كذلك؟ إنه أشبه ما يكون بصراعٍ على السلطة، في معظم الأوقات على الأقل.

مع أن قراءة شريكك سوف لا ترفعك فوق الصراع، إلاّ أنه يمكنك على الأقل أن تصبح مجاهداً أكثر ثقافةً.

لغة الجسد

إن **تبادل الابتسامات** هو إحدى الإشارات التي تدل على توازن القوى. مَن منكما يبادر إلى إطلاق معظم الابتسامات والنكات؟ أما في لغة الجسد فإن من يضحك أخيراً... هو الذي يُمسك بالسلطة.

لا تتخلَّ عن سلطتك بغض النظر عن مدى تلهفك على نجاح هذه العلاقة. لاحِظ في المرة القادمة التي تلتقي فيه شريكك مَن يبتسم أولاً. إن الشريك الذي يمتلك قوةً [سلطة] أقل هو الذي يميل إلى سحب سلاحه أولاً (ويُطلق الابتسامة الأعرض)، وهذا على عكس ما كان يحدث في مبارزات الغرب في الماضي. يمكنك أن تقصد تغيير أدائك، وهكذا تحسّن كثيراً من موقفك في هذه العلاقة.

ويُحتمل أن يشكّل ما سأعرضه الآن صدمةً بالنسبة إليك: إنني أفترض أنك أنتَ الذي تمتلك الرغبة الأكبر كي تتفهم علاقتك، إلا إذا كنتَ أنت وشريكك تقرآن هذا الكتاب معاً. ويُحتمل أنك أنت الطرف الذي يتمتع بالسلطة الأقل. وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟

إذا أردتَ إعادة تقييم حركيات السلطة [أو التأثير] في علاقتك فسيتوجب عليك أن تعطي انتباهاً خاصاً للغة الجسد الخاصة **بالاحترام**. يظهر الإذعان [أو الانحناء] على الطريقة اليابانية بطرقٍ كثيرة، وحتى لو لم تنحنيا لبعضكما بعضاً. هل يتطلع أحدكما فعلياً نحو الآخر، عن طريق إحناء رأسك في الوقت الذي تتوجه نحوه بنظرك؟

لاحِظ إشارات مَن منكما أقل استرخاءً؟ مَن منكما يعكس موقف الآخر من غير قصد؟ وعندما يصل الأمر إلى تعيين **المجال الشخصي** (أي ما يُعرف بـ kinesphere)، هل يعمد شريكك إلى تحريك رجليك، أو قدميك، أو ذراعيك، أو يديك بحيث تأخذ مجالاً أقلّ؟

إذا أردتَ إكمال استطلاعك فإنني أنصحك بالتطلع من الرقبة فما فوق. مَن منكما يومئ أكثر؟ ومن هو الشريك الذي يرفع حاجبيه أكثر؟ مَن منكما يصدر همهماتٍ أكثر تدل على الاعتراف بالآخر؟ إنك تعرف ماذا يُظهر هذا الأمر عن السلطة [التأثير].

حسناً، يمكنك أن تُظهر الاحترام عندما تشعر أنه يخدمك. ويمكنك أن تمتدح "الأنا" عند شريكك، وذلك طالما تحصل على ما تحتاج إليه من علاقتك، لكن لا ترضى بأقل من ذلك.

قراءة الوجه

تظهر السلطة في **أبعاد الخدّين**. يُمكن لأي أسلوب [أو طريقة] أن يتوافق مع أسلوبك أنت، لكن بشرط أن تعترف أنت وشريكك بحق بعضكما بعضاً في الحفاظ على سلطة [تأثير] في هذه العلاقة.

ابدأ بنفسك إذا أردتَ أن تطوّر مهارتك في قراءة الوجه. يمكنك أن تقارن القسم الأعرض من وجهك مع عرضه عند الخدّين. سأعرض في ما يلي الخيارات الخمسة الرئيسة في قسم أسلوب السلطة [التأثير].

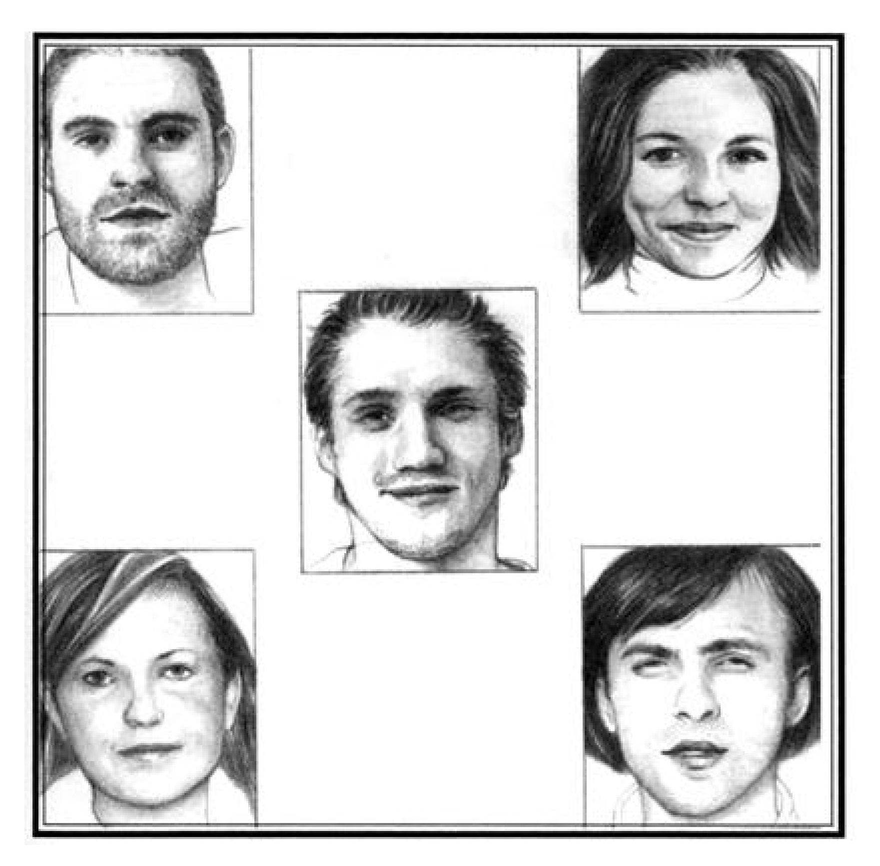
أريد في البداية أن أحذّرك بشأن **اللا – تناظر** في **أبعاد الخدّين**. يشيع في هذا الخصوص أن يمتلك المرء أسلوباً [طريقةً] في الجهة اليسرى، وأسلوباً آخر في جهة اليمين.

إنني أتردد هنا في إدخال تعقيداتٍ إضافية، لكنني أرغب في تبسيط الأمر، في واقع الأمر. سيحاول الشريك الجديد أن يوافِق جهتَي وجهه، وسيدفع بهاتين الجهتين إلى إظهار أسلوب السلطة [التأثير] ذاته.

إن هذا الوضع هو أكثر تعقيداً مما لو كنتَ منذ البداية لا تتوقع أن يُظهر جانبا الوجه أسلوب السلطة ذاته. إنك تمتلك جهةً خاصةً للحياة الشخصية (الجهة اليسرى)، وأخرى للحياة المهنية (الجهة اليمنى). استخدِم الرسومات على الجهة المقابلة لتدريب عينك.

1. **الخدّان هما أعرض قسمٍ من وجهك**

- لا بد من أنك تحب القيادة، لأنه إذا وجّه أنت وشريكك أحد الأشخاص سؤالاً فأنت مَن يبادر إلى الإجابة أولاً، بالإضافة إلى أنك تفضل أن تكون محط الاهتمام، سواء أكان سرًا أم علناً.
- ماذا يحدث لو أنكما تمتلكان أبعاد الخدّين ذاتها؟ سيكون أحد الشريكين أكثر ميلاً إلى السلطة من الآخر (ولربما الشخص الذي تبرز خدوده أكثر من الآخر) ويبقى عليكما، مع ذلك، أن تتعلما مقاسمة السلطة.



الرسم 17. لا – تناظر الخدّين

تمتعوا بالجرأة يا قارئي الوجوه، وخصّصوا دقائق إضافية من أجل تفحص كل جانب من الوجه على حدة. يمكنكم بعد ذلك تسمية أسلوب أبعاد الخدّين على كل (جانب).

- أيّ أبعاد للخدّين تظهر على كل وجه وكل جهة؟
- كم من هذه الوجوه تُظهر التناظر في أبعاد الخدّين؟

الأجوبة على الصفحة المقابلة.

يُحتمل أن يساعدك أنت وشريكك إتباع الوقت الذي تمضيانه معاً، كشريكين، بأوقات تنشغلان فيها بعلاقات اجتماعية أخرى. إنكما تمتلكان في هذه الأوقات فرصة السطوع (أو بالأصح الهيمنة).

2. **منطقة ما تحت الخدين هي أعرض قسمٍ من وجهك.**

يأخذ أعرض قسمٍ أهمية سواء ما إذا الخدود سمينة، أو إذا كان الفكّان عريضين جدًّا. يدل ذلك على أنك المنسّق في العلاقة. إن حمل كل شخص على التعامل معك هو أمر تعيره أهمية كبيرة، إلى درجة تتراجع معها كي تُبقي على تفاهمك معه.

يبقى من الأهمية بمكان، على الرغم من كل ذلك، أن تعبّر عن الأمور التي تزعجك فور ظهورها. أما إذا لم تفعل ذلك فكأنك تقوم بدور "الصخرة" في معظم الأوقات، أي أنك توفر الاستقرار للآخرين بينما تحتفظ بما تعانيه في دخيلة نفسك. يُحتمل أن تكون مظاهر فقدان الأعصاب المفاجئة الناتجة عن هذا الوضع غير مقصودة، إلا أنها محتمة الحدوث.

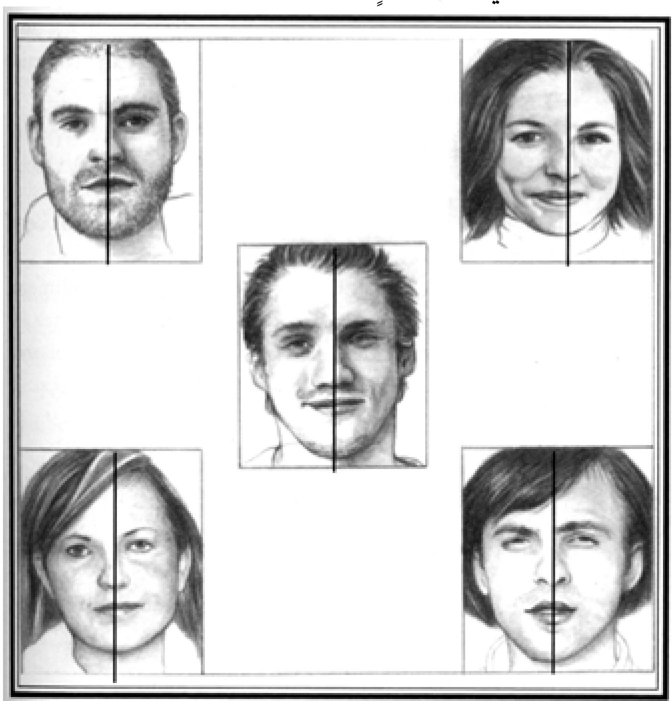
3. **الجبهة أعرض قسمٍ من وجهك.**

لا يمتلك أسلوب السلطة الذي يمثله هذا الوضع سوى شخص واحد من كل 200، وهو الأمر الذي لا يفاجئ أحداً لأنك حادٌ جدًا. تمكّنك الدينامية من تحقيق إنجازات أكثر من الآخرين. لكن إذا لم تمتدح نفسك على مواهبك فلعلك تكتفي بالتذمر من أن الآخرين كسالى، وهو الأمر الذي ليس من الضروري أن يكون صحيحاً.

سأعرض الآن أمراً قد يكون مفاجئاً أكثر بشأن أسلوب قوتك. يُحتمل أنك طورتَ النوع المناقض للغة الجسد، وذلك للتعويض عن حدّتك. هل تبدو مسترخياً أكثر من اللازم؟ وإذا ما تواجدتَ في غرفةٍ مليئةٍ بالناس فلعلك سوف تكون الشخص الذي يوحي بأنه الشخص الذي لا يهتم بما يدور حوله، لكن هؤلاء لا يعلمون حقائق الأمور.

4. **وجهك بكامله متساوٍ في العرض.**

أهنئك لأنك تمتلك أسلوب السلطة المهذب. إنها نعمة تماثل أساليب السلطة الأخرى، لكنك سوف تظهر على الأقل للآخرين على أنك شخص لطيف. إنك قادر على تشغيل النظام (أي نظام) بنجاح كي تحصل على نتائج إلا أنك لا تستجلب، بالضرورة، الاهتمام لشخصك. انتبه هنا من تجاهل التحديات المفروضة عليك، لذلك يصبح لزاماً عليك أن تدرّب شريكك على امتداحك في وقتٍ مبكرٍ وتكراراً.



إجابات اختبار الرسم 17

يمتلك الناس لا – تناظراتٍ كثيرة، بما في ذلك تلك التي تظهر على الخدّين، وذلك بخلاف نجوم التلفزيون. إذا كنتَ ترغب في معرفة أسلوب سلطة شريكك [أو زميلك] في **العمل** فيمكنك أن تقرأ الجهة اليمنى. أما إذا كنتَ ترغب معرفة أسلوب السلطة في علاقةٍ شخصية، فيمكنك أن تقرأ الجهة اليسرى. تمتلك جميع الوجوه الخمسة في هذه الرسوم خدوداً لا – متناظرة.

- **أقصى اليسار**: يميناً: الخد متساوٍ. يساراً: الخد أعرض
- **أقصى اليمين**: يميناً: الخد أعرض. يساراً: منطقة ما تحت الخد أعرض

- **الوسط: يميناً**: الخد متساوٍ. يساراً: منطقة ما تحت الخد أعرض
- **أسفل اليسار**: يميناً: الجبهة أعرض. يساراً: منطقة ما تحت الخد أعرض
- **أسفل اليمين**: يميناً: الجبهة أعرض. يساراً: الخد متساوٍ

5. **وجهك بشكل بلورة [ماسة]**

يكون الخدّان أعرض في هذه الحالة، لكن وجهك يكون مستدقاً عند الجبهة والفكين، وهي علامة على من يُحسن فن البقاء. ويدل ذلك أيضاً على أن قوتك الباطنة [الداخلية] قد تعرضت للاختبار مراراً بحيث إنك تعتقد بعدم قدرتك على تحمّل المزيد.

لماذا لا تأخذ الأمور ببساطة أحياناً؟ تقبّل ذلك الإطراء، هذا إذا لم نذكر علامات الإعجاب البسيطة التي يوجهها إليك شريكك. أعرف، بالتأكيد، بأنه لربما تعودت على القيام بكل الأمور بنفسك، لكنك تمتلك الآن شريكاً، أتتذكر؟

الهالات

إذا أردت الحفاظ على سلطتك [قوتك] الشخصية، بالإضافة إلى صحة هالتك بشكلٍ عام، فسيتعيّن عليك حماية نفسك ضد **الإكراه النفسي**.

تظهر هذه المشكلة كلما بادر شخصٌ إلى توجيه ملاحظة تحدّد كيف يجب أن تبدو عليه حياة شخص بالغ آخر، كأن يقول: "إن طريقة ارتدائك لملابسك خاطئة"، أو "لماذا لم تتزوج/تتزوجي بعد؟ يجب أن تتزوج/تتزوجي".

أنصحك كلما تلقيتَ رسائل متكررة من شخصٍ آخر تفيد بوجوب ارتداء ملابسك بطريقة معينة، أو التصرف بطريقة معينة، أو إنجاب عددٍ معيّن من الأولاد، أن تسخر منها قدر ما تستطيع.

يحدث الإكراه أحياناً، لكنك إذا كنتَ قويًا من الداخل فلن يؤثر فيك أبداً، وإلا فإنك قد تتعرض إلى ما يعادل [أرانب الغبار] dust bunnies من الناحية النفسية. لكن الأرانب من هذا النوع ليست ذكية، وعلى الأخص إذا ما كانت عالقة بهالتك بالعشرات.

يُحتمل أن يتطلب الأمر جلسة مع معالجٍ روحي مدرّب كي يعالج المشكلة بالكامل، لكن يمكنك أن تبدأ بحماية نفسك من هذا النوع من الصراع على النفوذ بخيارٍ بسيطٍ جدًا: ابتهل إلى الإرادة كي تعترف برغباتك الحقيقية وتتبعها.

32 - حل المشاكل

يمتلك كل واحد منا جانباً طيباً. يمكنك أن تعثر على هذا الجانب إذا قرأتَ بطريقةٍ أعمق... ومن ثمّ إذا ما استخدمتَ ما تكتشفه باعتباره مرجعاً ذاتيًّا [داخليًّا] يساعدك على حلّ المشاكل.

لغة الجسد

إذا ما حدث أن بدأتما بالشجار، فإنني أنصحك أن تصغي إلى تنفس شريكك. يساعد **التنفس الأعمق** شريكك/شريكتك على الاسترخاء بما يكفي كي يسمع وجهة نظرك.

توجد حيلة ذكية للغة الجسد تساعد على هذه العملية: نسّق، عمداً، تنفسك مع تنفس شريكك. نفّذ شهيقك وزفيرك بحسب إيقاعه/إيقاعها الحاضر. وما إن يصبح تنفسكما منسقاً حتى يمكنك أن تعمّق تنفسك تدريجيًّا منتقلاً إلى إيقاعٍ أبطأ.

انتقل الآن إلى **تنسيق صوتك**. قلّل من تواتر كلماتك أثناء شروعك بالكلام وذلك كي تتوافق مع تنفسك. تابِع هذه العملية حتى ينسجم شريكك مع تواتر كلماتك. أريدك أن تتمتع بالصبر من فضلك، لأن تسريع الأمور عن طريق إطلاق أوامر تماثل "اهدأ" هو أمر لا يساعد أبداً.

عندما تلاحظ أن تنفس شريكك قد وصل إلى حالة استرخاء تماثل حالتك أنت، فإن عملية حل المشاكل تصبح أسهل بكثير.

قراءة الوجه

لا يوجد شيءٌ سيئ في الوجه بالضرورة، لكني سوف أعرض عليك ثماني سماتٍ جسدية يُمكن أن تحذّرك من وجود مشاكل محتملة الوقوع. هذه هي السمات، بالإضافة إلى ما يمكنك فعله إزاءها.

1. الرموش الرفيعة

إما أن تكون هذه الرموش متباعدة أو رقيقة جداً أو كلا الأمرين معاً.

المشكلة: مزاج حاد (الوجه الآخر للحساسية).

- لا تنتقد ردود فعل شريكك إذا كان ذا حساسية عالية، بل قيّمها بدلاً من ذلك.

2. الانتفاخات فوق العيون

الانتفاخ هو منطقة متورمة تقع ما بين عظمة الحاجب والجفن الأعلى (أنظر العين اليمنى للمرأة في الرسم 12).

المشكلة: يظهر التذمّر على شكل انزعاج بشأن أمورٍ صغيرة.

- قدّم تنازلات في بداية الجدال، وإلا فإن الطبع المشاكس لشريكك قد يتفاقم.

3. حواجب شديدة الكثافة [مليئة] بزاوية عميقة

يتمتع الحاجب بأهمية كبيرة، ويتضمن شكله نقطة مفصلية حيث يغيّر الشعر من اتجاهه (أنظر الرسم 6).

المشكلة: التقييم المتواصل لما يُقال ويتم فعله، ولا وجود للهواجس بشأن "الشخص المخطئ").

- حافظ على موقفك، إذا كان ذلك ضروريًا، لكن لا تقاوم، إلاّ إذا كنت تتعطَّش للخصومة.

4. الحلقة المنتفخة

إنها حلقة تشبه مقبض الباب، وهي مؤلفة من عضلة بارزة في أسفل الذقن.

المشكلة: مزاج مرتبط مع كبرياء ذكوري، أو تفاخر المرأة بشريكها.

- يمكنك أن تحب الجاذبية الجنسية إذا لم تكن تميل إلى فورات الغضب.

5. أسفل الذقن المثلثة، أو اللحية الصغيرة المُشذَّبة (سَكْسوكة)

اللحية الصغيرة المشذبة هي تلك التي تتخذ شكل مثلث. (أنظر الأشكال في الرسم 10).

المشكلة:يُحتمل أنتظهر نزعات التحكم الشاذة عند هذا الشخص عندما تُظهر إرادةً خاصة بك.

- إما أن تبقى على إذعانك، أو أن تُخفي استقلاليتك.

6. العينان المتقاربتان

إنها الأعين التي تبعد أقل من مقدار طول عينٍ عن بعضها بعضاً (أنظر الرسم 9).

المشكلة: يُظهر هذا موهبةً، أو ميلاً إلى الانتقاد الدائم.

- حاول تغيير الموضوع. يُحتمل أن تكون قادراً على تجنب شخصٍ يحب الانتقاد.

7. عين متباعدة + عين قريبة

أنصحك دائماً أن تنظر إلى جهة واحدة من الوجه في كل مرة. سوف تلاقي هذا النوع من العيون أحياناً إذا واظبت على القراءة. يتضمن الرسم 17 وجوهاً خمسة تمتلك أعيناً قريبة على جهة اليسار. يُضاف إلى ذلك أن المرأتين تمتلكان عيناً متباعدة في جهة اليمين.

المشكلة: انتقاد لا يمكن توقعه عندما ينتقل/تنتقل من طباعٍ هادئةٍ إلى طباعٍ صعبة الإرضاء.

- تعلّم الاعتراف بحالتَي مزاج شريكك المختلفتين.

ناقش المواضيع الخلافية عندما يسود الجانب الهادئ عند شريكك.

8. الشفة السفلى بشكل شفرة

يبدو هذا النوع من الفمطوياً مع كون ميل الشفة السفلى إلى الداخل. يكون الشكل أعرض بصفةٍ عامة في الوسط مما هو عند الأطراف.

المشكلة: تبدو الإهانات ساخرة وباردة ومفرطة في الدقة.

- انته من المحادثة، لكن يمكنك أن تستأنفها عندما يهدأ شريكك من فورة غضبه. لا تبدأ بالمشاحنة أبداً، لأن شريكك قد يسارع إلى تصعيد حدة كلامه.

الـهالات

يُحتمل أن تتواجد مراكز قوة داخل هالة شخصٍ ما وتكون كبيرة إلى حدٍ غير متناسب. إنها نقاط قوة. إذا احتجتَ إلى حل مشاكل، فيمكنك أن تلجأ إلى نواحي الحياة الممثلة بمراكز القوى

الكبيرة هذه. ابدأ بحثك بعملية التجهيز المعتادة. حدّد نية كي تتمكن من مقارنة أبعاد مراكز القوى.

اتصل بمركز قوة واحد في كل مرة، ثم اطرح السؤال: "ما هو مدى أهمية هذا الجانب من جوانب الحياة بالنسبة إليه/إليها؟" استكشف أيضاً مراكز القوى الجسدية، والجنسية، والسلطوية، والعاطفية، والروحية.

ركّز على جانب الحياة عندما تتحدث مع شريكك، وذلك بحسب أي مركز قوة هو الأكبر:

- المنطق السليم مع مركز القوة الجسدية الكبير.
- الحديث الجنسي مع مركز القوة الجنسية الكبير.
- الاعتراف بالمشاعر مع مركز القوة العاطفية الكبير.
- نظام معتقداتكما المشترك (أو أقرب ما تستطيعان التوصل إليه) في حال مركز القوة الروحية الكبير.

يمكنك أن تقول، مثلاً: "لا أريد حضور مباراة كرة القدم لأنني...

- "أفضّل البقاء في المنزل، وتحويل سريرنا إلى ميدان رياضة".
- "إن مشاهدتي لخسارة أي فريق سوف يجعلني متوتراً".
- "أفضّل متابعة قراءة الكتاب المقدّس. أتودين مرافقتي؟".

إطفاء المشاكل

عندما تطفئ شموع كعكة عيد ميلاد، فإن ذلك يُفترض أن يحقق الأماني. لكن لماذا تريد انتظار حلول حفلة عيد ميلادك التالية قبل أن تستخدِم نفسك في حل المشاكل؟

سأقدم إليك تقنية قوية يمكنك استخدامها في أي وقتٍ تريد، بما في ذلك الأوقات التي لا تتضمن عيد ميلاد. لكن تبقى مشكلة واحدة وهي أن الأمر برمته يبدو مضحكاً، لذلك نفّذه في حضور من يسكن معك في الغرفة، وليس أمام شريكك.

أعطِ نفسك خمس دقائق، ثم تنفس من خلال منخارك الأيسر فقط، ولكي تجعل هذا الأمر ممكناً يمكنك أن تضغط بإبهام يدك اليمنى على منخارك الأيمن.

أغمِض عينيك بعد عثورك على المكان المعين وتنفس إلى الداخل والخارج من خلال فتحة أنفك المفتوحة، وذلك لمدة خمس دقائق كاملة.

تضمن لك هذه التقنية تهدئتك. لماذا؟

بحسب حكمة اليوغا القديمة فإن كل منخر يختص بميزة تؤثر في طاقتك. يزيد المنخر الأيمن الطاقة، مثلما تفعل الشمس. أما المنخر الأيسر فهو يُدخل السكينة، مثل القمر.

إن دقائق قليلة من التنفس على طريقة ضوء القمر تجعلك هادئاً (لطيفاً) بصورة مدهشة.

33 - الدِّين

لا تناقش مسائل الدِّين في أول لقاءٍ لك مع أي شخص، إلا إذا كان الدِّين مجال عملك الأساسي في الحياة. ولا تناقش أمور الدِّين مطلقاً في مكان العمل. إن الدِّين ليس من شأنك إلا إذا كان عملك.

إن علاقات الصداقة والحب مختلفة، وكلما اقتربتما أنت وشريكك من بعضكما بعضاً فإن الأسئلة حول معتقداتكما سوف تُثار. لكن كم ستكشف لك الكلمات وحدها؟ تنجح بعض الزيجات المختلطة أكثر من زيجات الدِّين الواحد.

يُضاف إلى ذلك أن المرء قد يغيّر معتقداته أثناء فترة الزواج الطويلة، سواء أعلنَ ذلك أم لا.

كانت هذه بعض الأسباب التي تدفعك إلى قراءة الدِّين بصورةٍ أعمق. اكتشِف كيف يمكنكما أن تصدّقا ما تقولان أنكما تعتقدان به.

لغة الجسد

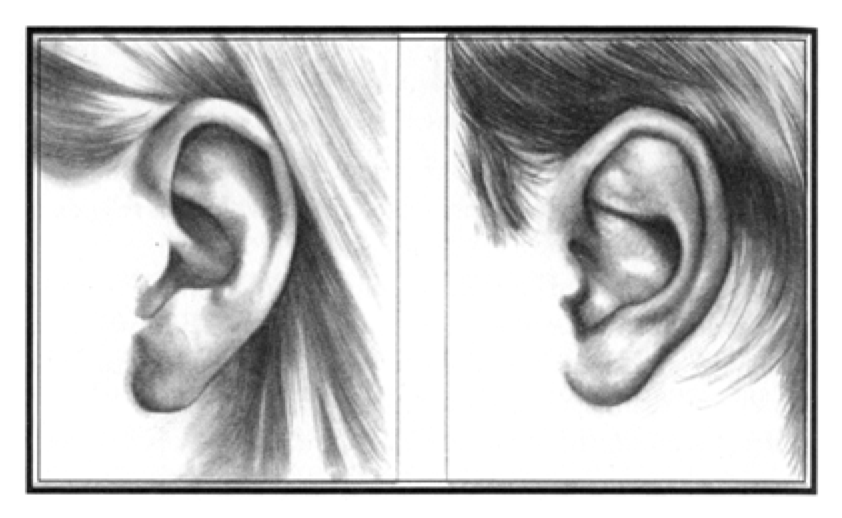
على الرغم مما يُشاع بأن **المجوهرات** هي أبلغ طريقة غير كلامية للدلالة على الدِّين، إلا أن المظاهر قد تكون خادعة.

الحجم يُهِم – لا تضع أهميةً على الحجم، أي حجم الصليب (أو أي رمزٍ آخر). إياك أن تقرن ما بين المجوهرات الكبيرةِ والظاهرة، أو الشعارات الدينية التي تُطبع على القمصان، وبين القرب من الله. إن العكس هو الصحيح في أغلب الأحوال.

يمكن أن يكشف حجم المجوهرات عن الخوف، أو المظاهر الاجتماعية على الأكثر، أي أنها تكشف حاجة الشخص إلى أن يلاحظ الآخرون انتماءه إلى دينٍ معيّن. اقرأ بصورةٍ أعمق كي تتعرّف على تجربةٍ دينيةٍ أصيلة.

قراءة الوجه

تُعطي أبعاد [أو نسب] الأذن معلوماتٍ وفيرة عن الدِّين. تفحّص أذن **نسب دائرة الأذن**. اقرأ الأذن اليسرى إذا كنتَ في صدد علاقةٍ شخصية، والأذن اليمنى إذا كنتَ في صدد علاقة عمل. لاحِظ الأحجام النسبية لدائرتي الأذن. حسناً، إنهما في الواقع نصفَي دائرة، لكنني لم ألتقِ إلى الآن شخصاً تؤلف أذنه دائرة كاملة.



الرسم 18. دوائر الأذن

قارِن ما بين الأحجام النسبية لدائرتي الأذن الداخلية والخارجية.

- تأخذ الأذن **الخارجية** حيّزاً أكبر في رسمنا الأول.
- أما في رسمنا الثاني، فإن الدائرة **الداخلية** هي الأكبر.

تختلف دوائر الأذن عما يلاحظه معظم الناس بشأن تركيبة الأذن، وذلك بعيداً عن مسألة أنصاف الدوائر هذه. يتعيّن علينا أن نركز، بدلاً من ذلك، على شحمة الأذن. تقع شحمات الأذن تحت دائرتَي الأذن.

- إن الدائرة الداخلية هي المنطقة العميقة القريبة من فتحة الأذن، وعادةً ما تبدو وكأنها محفورة حفراً.
- يفصل حدٌّ من اللحم شبه دائري الأذن الداخلية عن الأذن الخارجية، والتي تمتد من أعلى الأذن نزولاً إلى جهة اليمين وفوق شحمة الأذن.

ما هو الأمر الذي يهمنا هنا؟ لاحِظ الأحجام النسبية لدائرتي الأذن هذه. أي دائرةٍ أكبر، وأيهما أصغر؟ أم أنهما متساويتان؟

توحي دائرةِ الأذن الخارجية الأكبر بأن شريكك مهتم خصوصاً بالمنافع الاجتماعية للدِّين. ويُحتمل أن تكون الشعائر والطقوس مهمة بالنسبة إليه أيضاً.

أما دائرة الأذن الداخلية الأكبر فإنها توحي بأن شريكك يهتم بروحية القانون أكثر مما يهتم بنصوص قواعده.

أما الدائرتان الخارجية والداخلية اللتان تتميزان *بأبعاد متناسبة*، فإنهما تعنيان أن الميول العميقة عند شريكك قد تسير في أي اتجاه. يُحتمل أن تكون الدائرة الخارجية أكثر أهمية من الدائرة الداخلية، أو العكس، وذلك بحسب السياق. هل تريد أن تعرف المزيد، تابع القراءة إذاً...

الهالات

تظهر الحقيقة بشأن الدِّين، وبوضوح أكثر، عند مركز القوة الروحية. ابدأ تحرياتك بعملية التجهيز المعتادة: انتبه لوعيك الباطن، ثم كن عظيماً وحدّد نية، كي تكون منفتحاً على مدارك جديدة بالنسبة إلى هذا الشخص.

اتصل بعد ذلك عند قاعدة معلومات النمو الروحي في مركز القوة الروحية. اطرح السؤال التالي بعد ذلك: "ماذا يجري الآن بشأن حياته/حياتها الروحية؟".

ستشاهد أحياناً وهجاً شديداً، وهو الأمر الذي يدل على تجربةٍ فعالة مع مصدرٍ روحي.

يمتلك بعض المؤمنين الروحيين كائناتٍ مقدسة Divine Beings تتواجد في مركز القوة هذا. وجدت ذات مرة، مثلاً، **فرانسيس أسيسي** Francis Assisi في العين الثالثة لأحد الأشخاص، ثم ما لبثت أن اكتشفت لاحقاً أنه يحتفظ بتمثال لقديسٍ معينٍ في الباحة الأمامية لمنزله. وجدت كذلك كائناتٍ مقدسةً أخرى في الأعين الثالثة عند بعض زبائني، من بينها السيد المسيح، مريم، بوذا، شيفا، وكريشنا، وذلك باستخدام التقنية التي وصفتها هنا.

تنتظرك مفاجأة كبيرة أخرى عند قراءتك هالات الأشخاص الذين يُظهرون قدراً كبيراً من التقوى. تُظهر هالات هؤلاء الأشخاص، عادةً، تجارب روحية دقيقة، وأحياناً لا تُظهر أي شيء بالمرة. لكن يظهر، بدلاً من ذلك، أن الجزء الأكبر the big part يدور حول إحساسٍ بالفضيلة أو الخوف أو الألم أو بالدافع إلى إكراه الآخرين بأمورٍ معينة.

هل يُمكن أن يتغيّر ذلك؟ بالتأكيد. تستطيع صلاةٌ بسيطة نابعة من القلب أن تفعل ذلك. أنصحك أن لا تبني علاقتك على *احتمالات* كيفية تغيّر شريكك، لأنك سوف تكون أسعد حالاً مع شخصٍ يتوافق معك في الوقت الحاضر.

أنصحك أن تختار شخصاً متماثلاً معك، سواءٌ أكان ارتباطك الروحي كبيراً أم صغيراً. لا علاقة لهذا الأمر مع الأداء الاجتماعي للإنسان.

تتكون الهالات من حقيقة روحية صافية، لذلك يمكنك أن تثق بها.

34 – الاستياء

لا أمتلك أدنى شك في أن الناس تبالغ في تقدير مدى البهجة التي يولّدها الاستياء، وإلا كيف يمكننا أن نفسّر شيوع الاستياء بهذا الشكل؟

يُمكن للاستياء أن يؤذي علاقتك، سواءٌ أكنت أنت هدف شريكك أم أي شخص آخر. تنتج المشكلة في العادة عن تجاهل الغضب، لذلك تتولد الحاجة إلى البكاء (أو الصراخ) بهدف تأكيد الذات. يوجد سبب آخر للاستياء يتمثل في التوجيه المزمن للّوم، وهو الأمر الذي يمثّل بديلاً رخيصاً لتحمّل المسؤولية الشخصية عندما تنشأ المشاكل.

إن توجيه اللوم بشكل متواصل يُمكن أن يؤذيك، حتى ولو لم تُستخدَم كلمات مؤنّبة.

أجل، إن الاستياء يتصف بهذه المراوغة. اقرأ نفسك بحثاً عنه، ولا تكتفي بقراءة شريكك، لأنه يُمكن للشخص الذي يعرف نفسه جيداً بطريقة أخرى أن يُضمر استياءً كبيراً. ولكنْ لا داعيَ لأن يبقى سرًا غامضاً عميقاً، ليس عندما يمكنك استخدام إدراك أعمق.

لغة الجسد

يظهر الاستياء في الملامح الدقيقة قبل أن يصبح مزمناً. (أنظر الفقرة الخاصة بالملامح الدقيقة في أول هذا الكتاب). ستكتشف أن هذه الملامح ذاتها موجودة لمدة طويلة، وعلى طريقة الضحية، بحيث يمكنك ملاحظتها "إذا أردتَ ذلك فعلاً". لا يُعتبر التلميح طريقةً فعالة جدًا في إثارة المشاكل، لكن هذه الطريقة غير المباشرة تبقى مفضلةً على الدوام.

إن لغة الجسد التي تدل على الاستياء الشديد سوف تظهر من دون علمك، سواءٌ أكانت مفيدةً أم لا. أنصحك، لهذا السبب، أن تستخدم قائمة التدقيق الواردة أدناه.

لا *تبرهن* أي من "الطرق العشرين" الواردة هنا على الاستياء، لكن كل واحدةٍ منها تعطيك ما يعادل مذكرة تفتيش في العلاقة.

اطرح السؤال التالي على شريكك: "هل أنت متضايق من أي شيء؟" تفحّص بعد ذلك لغة جسده مهما كانت إجاباته. يمكنك أيضاً أن تفكّر في قائمة التدقيق هذه على أنها صيغة غير كلامية من لعبةٍ اسمها "20 سؤالاً".

20 طريقة لاكتشاف الاستياء

1. ظهور شرايين أو تجاعيد في *الجبهة* لم تكن موجودة من قبل.
2. انحدار *الحاجبين*، أو ميلهما نزولاً.
3. تتجنّب *عينا* شريكك التطلع نحوك.

4. توحي لك *عينا* شريكك بالسخرية والاشمئزاز.
5. تتضيّق *عينا* شريكك عندما تبدأ بالكلام.
6. يقوم شريكك بحكّ *أذنه* أو *أنفه* أثناء حديثك معه.
7. يأخذ *فم* شريكك وضعاً غير طبيعي، كأن يتضيّق مثلاً.
8. تظهر *ابتسامة* شريكك من الفم فقط من دون انفراج الشفتين.
9. تغطية شريكك *لفمه* بيديه.
10. حكّ شريكك *لخدّيه*، أو اتجاههما إلى داخل الفم.
11. ظهور توتر في *فكّي* شريكك.
12. يتغيّر بروز *الذقن*، إما أن تبرز قليلاً إلى *الخارج*، أو إلى *الداخل*، أكثر من المعتاد.
13. جذب شريكك *للحيّته* أو تمسيدها.
14. تظهر *ارتعاشات* غير معتادة في أي جزءٍ من الوجه.
15. تدلي *رأس* شريكك.
16. تكتيف الذراعين على مستوى *الصدر*. (تظهر العواطف وكأنها مهددة).
17. تكتيف الذراعين عند *منطقة البطن* (الضفيرة الشمسية). (تبدو السلطة وكأنها مهددة).
18. طي الذراعين في *الحضن*.
19. يظهر النفور الجنسي في الابتعاد الفعلي *للرأس*، أو *الكتفين*، أو *الذراع*، أو *اليد*، أو *الصدر*، أو *الركبة*، أو *القدم*.
20. انخفاض *الصوت* إلى حد التمتمة.

قراءة الوجه

سبق لك أن تعلمتَ قراءة إشارات [علامات] الغضب، والتي هي عبارة عن الغضب الكامن. (أنظر الرسم 6). إنها خطوط عمودية تتجه صعوداً من بداية الحاجب.

يبدأ خط متقاطع مدهش باعتباره علامة غضب، لكنه يتحول باتجاه وسط الجبهة. يوحي هذا **الخط المتحول** sublimation line، بأن الاستياء قد تحوّل إلى التزامٍ أعمق بالحياة الروحية.

يُحتمل أن تُخفي **الغمازات Dimples** الاستياء، وسواء أكانت من نوع الانضغاط الدائم (الدائمة الوجود على الخد)، أو تلك التي هي من نوع الثغرات التي تظهر مع الابتسامة)، إلا أن النوعين يدلان على موهبة في إثارة إعجاب الناس.

تخفي الغمازات أحياناً الاستياء. وإذا أردتَ ملاحظة **غمازة غاضبة** فسيتعيّن عليك أن تكون ماهراً في ملاحظة ما إذا كان لحم الخدّ قرب الغمازة يبدو قاسياً أم ناعماً. (أجل، ستتمكن من ذلك مع التمرين، وعند ذلك سوف تصبح ماهراً في ملاحظة الغمازات).

قراءة الهالة

هل تصدّق أنه من اللائق أن تكون شفتك العليا متصلبة، أي أنك تحمل مشاعر الاستياء، خلال حياتك كلها؟ يُحتمل أن تغيّر قراءة الهالات من رأيك. يظهر الاستياء في ذلك المكان على شكل مناطق ميتة، أي أن أجزاء من الهالة تتكتل بشدة بحيث إن الحيوية تعجز عن السريان فيها.

اكتشف الأطباء الذين يعتمدون الطب الكلي أن التأثيرات قصيرة المدى للاستياء هي الاكتئاب والإجهاد، بينما التأثيرات بعيدة المدى قد تتضمن الإصابة بالسرطان، والسكري، والحصى في المرارة.

أيمكن أن يحدث هذا لك، أو لشريكك؟ يمكنك التحقّق من هذا بدءاً من عملية التجهيز التي أصبحت معتادة لديك. حدّد نية كي تفتح قلبك على هذا الشخص. اتصل مع قاعدة معلومات حل المشاكل في مركز قوة العاطفة، ثم اطرح السؤال التالي: "ماذا يجري مع العواطف على المدى البعيد؟".

اتصل بعد ذلك عند قاعدة معلومات حل المشاكل في مركز القوة الجنسية. اطرح بعد ذلك السؤال التالي: "ما هي الأنماط التي تظهر هنا؟".

أخيراً اطرح السؤال التالي عند قاعدة معلومات حل المنازعات عند مركز قوة السلطة: "ماذا يجري هنا مع الشعور بالثقة بالذات مقابل شعور الضحية؟".

يُعتبر الاستياء شعوراً ساماً مهما كانت دوافعه نبيلة. يستدعي الاستياء المعالجة والشفاء في الوقت الذي يظهر فيه في الهالة، وكلما كان العلاج أبكر كلما كان ذلك أفضل. وإذا وضعنا المخاطر الطبية جانباً فإن الخدر الداخلي يُفرغ العلاقات من معانيها.

أعتقد أنك دخلتَ في هذه العلاقة كي تعيش *بسعادة* إلى الأبد، صحيح؟

35 – الاحترام

ألا تعتبر أنه إذا أعطاك شريكك انتباهه فإن ذلك يعادل الاحترام؟ ليس بالضرورة أن يكون هذا صحيحاً. إنه سيعطي الانتباه ذاته فيما لو كان يتذوق/تتذوق آخر ابتكارات القهوة بالحليب.

يصحّ لدينا أنه من المهم أن نتقصى الاحترام في إطار علاقةٍ طويلة الأمد، أو حتى الانسحاب من علاقة قصيرة الأمد مع الحفاظ على الكرامة.

تقصى هذا الجانب على ذاتك أيضاً. وإذا ما عمد الناس إلى احتساب نقاط الاحترام بدلاً من احتساب السعرات الحرارية، أو الكربوهيدرات لكنا حصلنا على مجتمعٍ أكثر روعة. لكن معظمنا يتجاهل هذا الموضوع... إلى حين حاجتنا إليه.

تجتذب أنت الشركاء، سواء في عملك أم في حياتك الشخصية، وسيعطيك هؤلاء الشركاء القدر ذاته من الاحترام الذي تعطيه لنفسك لكن بصورةٍ لا – واعية. تأكد من أنك سوف تطور، مع شريكك، قدراً كبيراً من الاحترام، حتى ولو لم يتضح ذلك منذ البداية، لذلك أنصحك أن تنتبه لهذا الموضوع.

لغة الجسد

كيف تُظهر الاحترام أثناء حضورك مسرحية، أو حفلةً موسيقية؟ إنك تعمد إلى التصفيق في ختامهما. حسناً، إن ذلك يحدث في الحياة العملية، وبلغةٍ غير كلامية أيضاً.

انتبه، إذاً، إلى **السلوك في الخاتمة**. إذا كان شريكك راضياً عن أدائك في الاجتماع، أو في الحفلة، أو في المطعم وفي غيرها من المناسبات فإن رضاه هذا سوف يأخذ شكل رقصة رشيقة ومليئة بالاحترام عندما تغادران. تعكس لغة الجسد الجامدة عدم الاحترام.

يُعتبر **ميل** أحد الشركاء نحو الآخر أثناء مغادرتهما القاعة أمراً محتماً. يظهر الاحترام عندما يميل جزء من جسده/جسدها نحوك. أما عندما تتباعد الأوراك، أو الأقدام، أو أجزاء الجسم الأخرى، عنك فما معنى هذه الإشارة؟

إن **التقاء العيون**، يا من تتحرّون عن الاحترام، هو آخر طريقة لقراءة خواتيم الأمور، أو نهاياتها. هل يعمد شريكك إلى التطلع نحوك بين الحين والآخر عندما تغادران الغرفة؟ أم أنه/أنها يُسرع مبتعداً عند أول فرصة، ويشعر عندها بأنه قد تحرّر من الأسر؟

قراءة الوجه

يمثّل كل **تباين** في **ملامح الوجه** في ما بينك وبين شريكك فرصة لاحترامٍ أكبر. سوف تُدهش في البداية بالسلوك الذي يتوافق مع اختلافات ملامح الوجه.

يتجاذب الأضداد في مكان العمل، أو في أماكن اللهو... لفترة ستة أشهر. بعدئذٍ، يُحتمل أن يبدأ أحدكما في إظهار النفور، أي أنه يتوقف عن تقديم الاحترام للأمر ذاته الذي تسبب في التجاذب في ما بينكما في البداية.

دعنا نأخذ السيدة بادية الحاجب، على سبيل المثال، والتي تصادقت مع السيد ناهي الحاجب. دعنا نفترض أيضاً أن حاجبي السيدة ممتلئان في البداية، أي قرب الأنف. أما حاجبا شريكها فممتلئان عند النهاية، أي قرب الأذن. (يمكن للمبتدئين أن يراجعوا الحاجب الأيمن للمرأة المجهدة في الرسم 15، بالإضافة إلى الرجل الغاضب الذي يظهر في الرسم 6).

ترتبط هذه الفئة من الحواجب مع أنواعٍ مختلفة من الإبداع أثناء العمل على المشاريع. ويبدو أن السيدة سوف تكون أقوى في تصميم المشاريع، بينما سوف يتفوق شريكها في تطبيقها.

ما الذي يحدث، في ما يتعلق بالاحترام، عندما يعملان معاً؟ ستبدي المرأة إعجابها في البداية بجلده الرائع على متابعة التفاصيل، أما هو فسوف يبدي إعجابه بقدرتها على الابتكار. أما عندما تتعمق العلاقة فإنهما قد يستجيبان لنقاط القوة بصورة أقل، لكنهما سوف يستجيبان أكثر لتحديات كل منهما.

يبدو، "فجأة"، بأنه يصعب عليها أن تتقبل المماطلة التي يبديها السيد ناهي قبل البدء في أي مشروع جديد مهما كان صغيراً.

أما من جهته فهو سوف يبدأ بالتذمر لأن مشاريع السيدة بادية الرائعة تنتهي إلى لا شيء، حيث تنتهي في منتصف مرحلة تطبيقها بسبب فقدان الاهتمام بها. هل يبدو هذا الوضع مزعجاً بعض الشيء، وعلى الأخص بالنسبة إلى شخصٍ يفتخر بالاهتمام بالتفاصيل على الدوام؟

إذا أردتَ أن تحمي نفسك من خيبة أملٍ من هذا النوع يمكنك أن تتقاسم قراءة الوجوه مع شريكك بطريقة ودّية. يمكنك أن تناقش معنى التباينات الكبيرة في الوجه. امرحا بشأن التباينات التي تظهر في وجهك، وذلك قبل أن تصبح مزعجة بالنسبة إليك. يمكنكما أن تذكّرا نفسيكما في ما بعد، وكلما احتاج الأمر إلى ذلك، بأن كل تباين كبير في الوجه يتوافق مع موهبة مهمة في الحياة، وليس بالضرورة أن يكون تحدياً محتملاً.

يميل الشركاء في العادة إلى إظهار أنفسهم بطرقٍ مختلفة. يتيح هذا الأمر الفرصة أمام تجربة بديلة تستطيع أن تعيشها من خلال شريكك. ستُفاجأ، بالتأكيد، أحياناً عندما يتصرف شريكك بطريقة

غريزية، أي بطريقةٍ تختلف كثيراً عن طريقتك أنت. يمكنك أن تهلّل للاختلاف، لكن ذلك يعتمد على وجهة النظر.

إن وجهة النظر هذه، أي تلك التي تفسّر الاختلافات، تصبح خياراً على الدوام.

قراءة الهالات

أتريد، حقاً، أن تعرف الحقيقة العميقة حول الاحترام في علاقتك؟ أنصحك عندها أن تجري قراءة ما يعادل قراءة الهالة **قبل عملية أخذ الصور وبعده.**

نفّذ عملية التجهيز المعتادة لديك عندما تكونان معاً لأول مرة. حدّد نيةً كي تتعرف على شريكك. اتصل بصريًا عند قاعدة معلومات الاحترام في مركز قوة العاطفة. اطرح السؤال التالي: "ماذا يحدث عاطفيًا؟" انتبه إلى الإجابة التي تحصل عليها.

يمكنك أن تنسى كل ما يتعلّق بالهالات في الوقت الحاضر، وذلك كي تبدأ بحديثٍ معمق مع شريكك. انتظر حتى تمضي خمس عشرة دقيقة كاملة، أو أكثر بقليل، كي تكرر خطوات بحثك السابقة.

إن ازدياد السأم أو الغضب أو الاستياء، هي كلها علامات خطرة. يمكنك أن تسأل عن تفاعلكما معاً، لكن من دون أن تشير إلى قراءة الهالات. يمكنك أن تقول، مثلاً: "أشعر بأنك تحسّ بالضجر. هل كان يومك متعباً؟" انتقل بعد ذلك إلى بذل أقصى ما يمكنك فعله كي تحل المشكلة.

يُحتمل أن لا تكون سلبية شريكك ناتجة عنك بالفعل، لكن إذا زادت في كل مرة تكونان فيها معاً، فإن أغلب الاحتمالات تشير إلى أنك اعتدتَ على تلقي اللوم، أو قلة الاحترام.

تزيد احتمالات حصول هذا الوضع على الأخص إذا لم يكن شريكك على تماسٍ مع المشاعر، ولذلك فهو يعمد إلى نقل العواطف التي يتلقاها من مكانٍ آخر، ويسقطها عليك. إن غضبه/غضبها بشأن العمل ليس من مسؤوليتك إطلاقاً. يمكنك أن تناقش هذا النمط مع شريكك بهدف تغييره.

أما، وبالمقابل، إذا سارت العلاقة سيراً حسناً، فإنك سوف تلاحظ أن حالة مركز القوة العاطفية عند شريكك *ستتحسن* أثناء وجودكما معاً. ستسفر هذه الاستجابة الطيبة عن معاملة شريكك لك بكل احترام.

36 - أخذ المخاطرة

تتفاوت تصرفات الناس في دروب هذه الحياة، فبعضنا يبحث عن الخشونة في جميع أشكالها، بينما ينفر آخرون من أقل قدرٍ من هذه الخشونة. تعلّم الآن مقدار المخاطر التي تفضّل أخذها، في ذاتك، وفي شريكك.

لغة الجسد

يظهر الاستعداد لأخذ المخاطر في سلوك شريكك عندما يكون وراء عجلة القيادة. يستطيع كلارك كنت أن يتحول إلى سوبرمان، أو العكس. توحي لغة الجسد أثناء **قيادة السيارة** بالكثير في ما يتعلق بالعدوانية، والمزاج، والخجل، والتوازن. هل يكترث هذا الشخص باتّباع قوانين السير؟

يبعث الأشخاص الذين يحبون أخذ مخاطرات كبيرة الرعب في قلوب الأشخاص الذين يميلون إلى أخذ مخاطر قليلة، والأمر لا يقتصر عندما يكونون في سياراتهم فقط. ويُمكن أن تظهر سلوكيات قيادة السيارة في وقتٍ لاحق، أي في مكان العمل، وطريقة التعامل مع المال، والمهنة، والصحة، وفي كل مجالٍ آخر.

إذا كنتَ ممن يحبون أخذ مخاطر كبيرة فإن شريكك سوف يُشعرك بالسأم إذا كان من النوع الذي لا يحب المغامرة. (قد يتمتع مذهب المخاطرة بمبشرين كثر، لكن ليس له إلا القليل من الأتباع).

إذا كنتَ تسعى وراء شيء يتعدى مغامرة عاطفية عابرة، فإنني أنصحك أن تتجنب الزواج من طرفٍ يقف على النقيض منك تماماً. وتظهر أهمية الطرق المتشابهة في أمكنة العمل أكثر فأكثر.

وما دمنا نتحدث عن معرفة ما تتوقعه من شريكك فإن **طريقة إرسال الإشارات** التي يتبعها سائق معيّن توحي بأمور كثيرة. يُنبئك التواصل الحذِر بطريقةٍ تختلف كثيراً عن طريقة "وما أهمية ذلك؟".

إن الأشخاص الذين يحبون أخذ مخاطر عالية، والذين لا يكترثون بالإشارات يُمكن أن يصبحوا شركاء عفويين، لكنك أنت وحدك سوف تعرف مقدار الإثارة الذي يُعتبر غير مقبول بالمرة.

أنصحك أن تتفحص/تتفحصي أثاث سيارة شريكك ما دمت فيها. ما هي الأشياء التي تجدها والتي تدل على الترتيب أو على الفوضى؟ وكيف وجدت اللمسات الشخصية التي أضافها شريكك على سيارته؟

إذا كان أثاث سيارة شريكك رثًّا فيُحتمل أن يصبح أثاث غرفة جلوسك هكذا في يومٍ من الأيام. هل تود/تودين أخذ *تلك* المخاطرة؟

قراءة الوجه

إذا كنت تريد التعرّف [وتواجه] على أفضليات شريكك بالنسبة إلى أخذ المخاطر، فإن **طول الذقن** يكشف الكثير عن الأسلوب الشخصي. (أترى تلك الذقن الطويلة جدًّا في الرسم 12، عند السيدة التي في الأسفل على اليسار. هل رأيتَ أيضاً تلك الذقن القصيرة جدًا في الرسم 10، الصورة الوسطى في الصف الأعلى).

- تدل *الذقن الطويلة* على شجاعة بدنية محتملة، ولربما على التهور. يُحتمل أيضاً وجود مشكلة عدم احترام القواعد الأخلاقية، وهو الأمر الذي تنتج عنه أنواع أخرى من المخاطر.
- توحي *الذقن القصيرة*، في المقابل، بأن جرأة شريكك تميل إلى أن تكون أخلاقية أكثر مما هي بدنية. يجرؤ/تجرؤ شريكك على عمل ما هو صحيح، بغض النظر عما يعتقده الآخرون. هل تسعى إلى شخصٍ يفرط في الوقاحة؟ لا تتحمس كثيراً لهذه الفكرة.
- أما المحظوظون فهم الأشخاص الذين يتمتعون *بذقون متوسطة الطول*، وهم الذين يقفون في مكان وسطٍ ما بين أخذ المخاطر وعدم أخذها. إن التحدي الماثل بالنسبة إليهم هو تمييز "الجنون" في طرفي النقيض.

الهالات

ما هو الأمر الذي يُظهر شريكك استعداداً للموت من أجله؟ يمتلك كل شخصٍ منا مجالاً من الحياة لا يتردد/تتردد في أخذ المخاطر في سبيله، سواء أكان ذلك على الصعيد الجسدي، أو العاطفي، أو الروحي. إذا أردتَ أن تعرف هذه الأمور، فما عليك إلا تقرأ قواعد المعلومات المتعلقة مع هذه المجالات الرئيسة الثلاثة من الحياة.

ستمكّنك قراءة الهالة أيضاً من مقابلة الصيَغ الشديدة الثلاث للجرأة؟، أي هبات الروح، مع الخوف، أو المعوقات الأخرى. يُحتمل أن يغدو الشخص الذي غامر بالكثير وخسر جباناً، ومستاءً، وحتى عاجزاً.

لكني أريدك أن تتذكر دائماً بأن **تراكماتٍ** STUFF كهذه التي تتواجد في هالةٍ قابلة للعلاج على الدوام. يُحتمل أن تنجح مداركك في تحريك الأمور، لكن ذلك يعتمد على ما تكتشفه، وما إذا كنتَ مستعداً للمخاطرة بإجراء نقاشٍ تكتيكي بشأنه.

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه لوعيك الباطن، ثم كن عظيماً وحدّد نية كي تفتح قلبك وتتعرف على ذلك الشخص.

اتصل أولاً عند قاعدة معلومات الجرأة الجسدية الموجودة في مركز القوة الجسدية، ثم اسأل: "كيف يتصرف/تتصرف حيال أخذ المخاطر الجسدية؟".

اتصل بعد ذلك عند قاعدة معلومات الجرأة العاطفية الموجودة في مركز القوة العاطفية، ثم اسأل: "كيف يتصرف/تتصرف إزاء أخذ المخاطر العاطفية؟".

اتصل أخيراً عند قاعدة معلومات الجرأة الروحية في مركز القوة الروحية. اطرح السؤال التالي: "كيف يتعامل/تتعامل مع أخذ المخاطر الأخلاقية؟".

اكتشفتُ شخصياً أن هذا النوع من الأبحاث مفيد بشكلٍ مدهش. سأقول لك كيف اكتشفت هذه الحقيقة.

كنت عالقة وسط ازدحام سيرٍ شديد في أمسية يومٍ من أيام الآحاد الجميلة. أردت تمضية الوقت، ورحت أتسلى بقراءة هالتي.

وجدتُ في مركز القوة الجسدية جزءاً من نفسي يفضّل قيادة السيارة ببطء شديد، وذلك بسبب النفور من أخذ مخاطر جسدية.

اكتشفتُ أمراً مناقضاً في مركزَي القوتين العاطفية والروحية، حيث تأكدت من أنني مغامرةٌ كبيرةٌ تحب القيادة بسرعات سيارات السباق.

أخيراً، ظهر ذلك الجزء مني الذي لسان حاله: "لكن بعض الناس هم على النقيض من ذلك تماماً عندما تصبح مسيرتهم بطيئة، فبدلاً من الشعور بالضجر، أستطيع أن أذكّر نفسي قائلة "انتبهي يا صغيرتي هذه هي طريقة *قيادتك*".

أشعر، نتيجةً لذلك، بأنني أكثر لطفاً، أما أنت فعندما تتفحص النُّزوع (المَيْل) نحو أخذ المخاطر عندك فلعلك تستفيد من بعض الأفكار المفيدة.

37 - الغرام

كم من الغرام [الرومانسية] تحتاج؟ يمتلك بعضنا حاجةً يومية دنيا لفيتامين غ [غرام]، وهي كمية كبيرة. إننا نلتمس نظرة الحنان، ونسعى وراء المفاجآت الحلوة.

لا تكشف المواعيد الأولى بالضرورة عن حاجة الشريك طويلة المدى للغرام، وذلك لأن العقول الباحثة تمتلك خيارين. إما الاستعانة بكرةٍ من الكريستال طالباً منها إعطاءك توقعاً دقيقاً، أو اكتشاف ما تحتاج إلى معرفته الآن. يُعتبر الغرام من أسهل الفئات التي تُقرأ على مستوى لغة الجسد والوجه، والهالة.

لغة الجسد

يوفّر **طول فترة النظرات المباشرة** أول دليل. هل تستطيع أن تقول لي من هو الذي يحتاج إلى فيتامين غ أكثر من غيره، الشخص الذي يطيل النظر إليك عندما يراك، أو ذلك الصديق الذي يتطلع إليك بنظرة سريعة قائلاً "مرحباً" و"كيف الحال؟".

يكشف **ارتفاع حركة اليد** عن المزيد. تأتي حركات الأيدي التي ترافق الكلام على مستويات مختلفة وتتوافق مع أقسام الجسم المختلفة. وهل تشير معظم هذا الحركات إلى *منطقة القلب*؟ يشير هذا الأمر إلى حياةٍ عاطفية آخذة في الاتساع على الدوام، وهي الحياة التي ترتبط مباشرة مع الفيتامين غ.

أما الإشارات في *منطقة فوق البطن (الضفيرة الشمسّية)* فهي توحي بالتركيز الفكري.

لكن هل سنجرؤ على معالجة ذلك الشخص النادر الذي يحب أن يؤشر على مستوى وسط جسمه؟ لا تتوقع من هذا الشخص، رجلاً كان أم امرأة أن يتوقف من أجل جرعة غرامٍ تتعدى تلك المطلوبة للإيقاع بك.

وكم من المرات رأيتَ فيها متحدثين في المجتمع يضعون أيديهم [فوق بعضها بعضاً] في ذلك المكان بالذات؟ انتبه لتلك الاستثناءات المميزة من ارتفاع الإشارات، وهي **الإشارات المتقاطعة** [المتصالبة] التي تتضمن *الأيدي المطوية*، بالإضافة إلى مرافق *الأيدي المقبوضة*.

يرمز التقاطع إلى مقاومة مجال الحياة المقابل. نستطيع أن نستنتج أن المتحدث في الأماكن العامة الذي يطوي يديه أمام مركز قوة الجنس بأنه يقول بلغةٍ غير كلامية: "أرجوكم لا أريد أن تفترضوا بأنني أشير إلى أعضائي الجنسية، بغض النظر عما تلاحظونه بشأني".

أريد أن أسجّل، مع الأسف، بأن الشريك الذي يطوي ذراعيه فوق صدره يريد أن يقول بلغةٍ غير كلامية: "عن أي غرامٍ تتحدثون؟ أتمزحون؟" لا تفكروا في الدخول إلى هنا إلا إذا عرفتم كيف

تفتحون القفل".

قراءة الوجه

يُعتبر **شكل الحاجب** مهمًا سواء أكانت الحواجب معدلة، أو منتوفةً، أو مخططة بقلم رصاص. (أنظر الرسم 10). إذا أردتَ العثور على دلائل علاقات الحب فسيتوجب عليك أن تعطي انتباهاً خاصًا للحاجب الأيسر.

تؤشر *الحواجب المقوسة* على معدل ذكاءٍ عاطفي عالٍ. يُنبئ هذا النوع من الحواجب عن استعدادٍ جيد للغرام. دع شريكك يعرف مدى أهمية الغرام [الرومانسية] بالنسبة إليك، ويمكنك أن تتوقع تلقّي الكثير من فيتامين غ.

توحي *الحواجب المستقيمة* بولعٍ في الأفكار، ويُحتمل أن يعبّر صاحب هذه الحواجب عن غرامه بحديثٍ يتعدى الكلمات. إذا أردتَ أن تشجّع شريكك على تكرار أدائه فيمكنك أن تثني على ذكائه في الغرام، لكن لا تتوقع منه أن يعبّر عن حبّه على شكل عاطفة وردية.

أما *الحواجب التي هي على شكل زاوية* فهي تتوافق معمفكّرٍ مستقل. يلجأ المفكّر عادةً إلى الملاحظة والتقييم والتصحيح.

إن أفضل طريقةٍ لإدخال موضوع الرومانسية بينكما هو في التركيز على التحكّم الخلاّق، أي كما يحصل مع مخرج أفلام سينمائية الذي يفاخر بقدرته على تكوين المشاهد. يمكنك أن تعبّر عن إعجابك بإنجازات شريكك العاطفية مع الإشادة بأنها مبتكرة.

يوجد عنصرٌ مساعدٌ آخر للغرام وهو **العين اليسرى المتباعدة.** (أنظر الصورة في أقصى يسار الرسم 10). ستجد في ذلك الرسم شخصاً يتمتع بمنظور واسع، أي ذلك الشخص الذي يحلم بعيداً عن القفص الذي يتواجد فيه. صحيحٌ أن شريكاً كهذا ليس بالضرورة أن يكون عملياً أكثر من غيره، لكن يمكنك أن تعتبره جزءاً من نصيبك لأنك وجدتَ شريكاً رومانسيًا بفطرته.

الهالات

تخيّل بأنك زرتَ مدرسة تتألف من قاعةٍ واحدة تضم صفوفاً مختلطة. إنها الحياة في مدرسة الأرض هنا. لا تتضمن بطاقاتنا أي إشارةٍ للحياة الروحية، لكن أفضل الطرق التي تمكّنك من البرهنة على هذه الحقيقة لنفسك هي أن تقارن الناس عن طريق قراءة مراكز قواهم الجسدية.

يعيش بعض الناس في غابة، بينما يسكن بعضهم الآخر وسط بيئةٍ رمادية يُمكن أن نطلق عليها اسم "عالم السأم". يُحتمل أن شريكك يعيش في أرضٍ خيالية، أو في متحفٍ للفن، أو ما

يعادل متنزهاً بحجم العالم. تُعتبر الطريقة الأساسية التي يتعامل بها شريكك مع شؤون الحياة، والتي تظهر في مركز القوة هذا، أساسية في فهم وجهة نظره من الغرام (الرومانسية).

أنصحك، إذاً، أن تقرأ قاعدة معلومات الهالة التي سوف أطلق عليها اسم "نوع الواقع Version of Reality". ابدأ بعملية التجهيز Preparation Process المعتادة: انتبه لوعيك الباطن، ثم كن عظيماً، وحدّد نية كي تختبر نوع الواقع الذي عند شريكك.

اتصل عند مركز القوة الجسدية واسأل: "كيف يتعامل/تتعامل شريكك مع الحياة المادية [الفيزيائية]؟".

تحضّر كي تجد شيئاً مختلفاً جداً عما هو في هالتك أنت. إن أنماط مراكز قوى الأساس root chakra patterns عند الناس هي متمايزة مثلما هي بصمة الإبهام، ولهذا السبب فإن كل واحدٍ منا يطوّر طريقةً فريدة في رومانسيته. يمكنك أن تعبّر أنت وشريكك عن أفضل ما يستطيع عالماكما تقديمه.

11 طريقة لتقوية الرومانسية

أجل إن استخدامك **التقاء النظرات** يمكنه أن يقوي حياتك العاطفية.

1. **إذا أردت أن تحدّق**، تحوّل إلى نظرةٍ ناعمة ومتقبلة، أي مثل عدسة كاميرا متسعة الزاوية. لا يؤدي هذا الأمر إلى إراحة شريكك فقط، لكنك ستؤشر بذلك إلى مدى تقديرك، وسوف تساعد على تحريك المحادثة إلى عالمٍ رومانسي دائم.
2. **إذا أردت التحديق المركّز**، دع عينيك تركّزان بقوة، مثل تركيز عدسة كاميرا متغيّرة البُعْد البؤري. أتريد أن تجعل شريكك يشعر بالضيق؟ يمكنك أن تفعل ذلك، لأن حديثكما سوف يصبح، بطريقةٍ أو بأخرى، أكثر عمقاً. يُحتمل أن يتحوّل هذا الوضع أحياناً إلى توترٍ جنسي.
3. يُمكن أن يكون **التحوّل في النظرات** مثيراً، بشرط أن تعرف كيفية إدارة التعاقب في نظراتك. حدّق بتركيز كي تحوز على انتباه شريكك، ثم خفّف هذا التحديق قليلاً.
4. يؤشّر التحديق المطوّل على مقدار ارتباطك. ويدل **المكان** من الجسم الذي تنظر إليه على طبيعة اهتمامك. دع الشخص الآخر يأخذ حذره. (أنظر القسم 15).
5. نقّل نظرك مراراً بالتطلع بعيداً. انتبه جيداً لأنك ما زلت في مرحلة المغازلة! سيستجيب الشخص الآخر لك في النهاية. (لا تنسَ أن أسلافنا من القردة يتناسلون أيضاً).
6. توجد طريقة أخرى لتعزيز جاذبية عينيك وهي أن تستخدمي **قوة الرموش**. ارمشي بلطف، ودعي الأمر يبدو وكأن رموشك قد تحولت إلى منطقة مثيرة جنسيًّا كبيرة جدًّا وثقيلة.
7. لا تتوقع أن يزداد تحديق شريكك بك بصورة آلية أثناء لقائك الغرامي معه. وكلما ازدادت حميمية النظرات كلما **تقلصت** فترة التحديق، في الواقع.
8. عندما يدخل الشريكان في حالة تناغم فإنهما سوف يُبقيان على القدر ذاته من التحديق، لكن إذا لم تسر الأمور على ما يرام بينهما، فإن أحدهما سوف يزيد من التحديق بينما يلجأ الطرف الآخر إلى العكس. استفد من هذه

الملاحظة.

9. لا يعتبر **رفضك** التحديق خذلاناً للطرف الآخر بطريقة لطيفة.
10. لا تتجنب **تحديق الطرف الآخر** بك تماماً، حتى ولو كنتَ غاضباً. يشبه ذلك معاملة الآخر بالصمت. إنك تنكر بذلك وجود شريكك.

إذا أردتَ الحصول على نتائج أفضل يمكنك أن تستخدم الكلمات كي توصل للطرف الآخر سبب غضبك، وما تريده أن يتغيّر.

11. يُمكن أن يكون التحديق الطويل سبباً قويًا لتعزيز رسالة سلبية، لذلك أنصحك أن **لا تسرف فيه**. هل سمعت عن أبٍ يوبخ طفلاً بالقول: "أنظر إليّ. لا تفعل هذا وذاك. أتفهم؟".

يُحتمل أن ينجح هذا النوع من التحديق في تربية الأولاد، لكن بالنسبة إلى علاقةٍ غرامية فإن "نظرات التوبيخ" قد تتحوّل إلى قبلة الموت [سبب انتهاء العلاقة].

38 - الرضا

يُحتمل أن يردّد شريكك ما معناه: "إنني لا أصل أبداً إلى مرحلة الرضا". أما إذا كان ذلك هو ما تردّده أنت أيضاً، فيمكنكما أن تناغِما إيقاعاتكما لوقتٍ طويلٍ جدًّا، ولربما إلى وقتٍ يماثل ذلك الذي سجله فريق الرولينغ ستونز الغنائي.

يُحتمل، في المقابل، أن تشكل مع شريكك لحناً موسيقيًّا جميلاً ينضح بالتفاؤل الشديد. إن ما يهم بالنسبة إلى مسألة التوافق هو أن تُنشدا الأغنية نفسها.

ماذا يحدث إذا كان العكس هو الصحيح؟ إذا كنتَ من النوع الذي يقول نعم على الدوام، فقد تشعر بالإحباط إزاء شريكٍ اعتاد قول كلمة لا. يتحول الأمر إلى السوء ذاته إذا حدث عدم التوازن بصورةٍ معاكسة.

يوجد سبب وجيه لانتشار ربيع الأمل. يمتلك الحب – أو علاقة العمل الناجحة – القدرة على الانتصار على الاحتمالات السيئة. ويُحتمل أن يكون من المساعد أن تعرف أن الرضا هو أحد الأشياء التي تسهل قراءتها. يُمكنك أن تتفحص مستويين مختلفين على الأقل. ستكتشف بعد ذلك أن عملية التقصي التي أجريتها (إن لم يكن مع شريكك أيضاً) ستترك عندك شعوراً غامراً بالرضا.

لغة الجسد

تدل الابتسامات على الرضا بالتأكيد. لكن إلى أي مدى؟ اقرأ الابتسامات، وركّز على درجة التزام شريكك.

هل يبتسم شريكك بشفاهه فقط؟ إذاً يؤسفني أن أقول لك إن التزامه بالعلاقة معك هو التزام ضئيل.

تتحرك الشفتان، في حال الالتزام الكامل، بقوةٍ تكفي لتحريك الخدين إلى الأعلى، بالإضافة إلى أن عينيه/عينيها سوف تتغضنان وتومضان ببريقٍ إضافي. يتطابق الالتزام الأكبر عموماً مع الاستعداد للشعور بالرضا.

أما إذا ابتسم أحد الشريكين ابتسامةً عريضة بحيث ترى صفَّي أسنانه، فإن ذلك يكون أمراً مشجعاً بشكلٍ خاص. يمكنك أن تفسّر هذا على أنه التزام استثنائي.

ماذا بشأن **متابعة الأمر** بعد الابتسامة؟ يُحتمل أن يكون هذا الأمر بمثل أهمية ضربة لاعب التنس بعد رميه الطابة. ماذا يحدث عندما تنتهي الشفاه من هذه البادرة الاجتماعية؟ إذا تابعتَ الأمر باهتمام فسوف تعرف أن دوائر الرضا تعمل بالكامل.

- هل يومض الحاجبان؟ (إنها حركة صعود وهبوط تُظهر الاهتمام الفكري)

- هل تطيل العينان النظر برقة؟
- هل تتحرك الرموش بدلال؟
- هل تتسع الحدقتان بشكلٍ مثير؟
- إذا بوّزت الشفتان، أو انفرجتا قليلاً بعد الابتسامة، فإنها علامة مشجعة. أهنئك بشكلٍ خاص إذا استرخى فكّا شريكك بعد توترهما.

حسناً، انتهيتَ الآن من قراءة الابتسامة، وكذلك ما بعد الابتسامة، لكن أنصحك أن لا توقف قراءتك الجادة للملامح. لكن ماذا بشأن **حركات ما بعد الابتسامة؟**

تزداد حيوية شريكك بشكل عام بعد الابتسامة إذا كان يشعر بالرضا، بينما نلاحظ أن الابتسامة التي تدل على عدم الرضا تكون متبوعة... بلا شيء.

تظهر الحيوية الفائضة للحركات في طرقٍ متعددة، وعلى الأخص *التعبير* (أي الإسقاط القوي للشخصية عن طريق الوجه) و*سهولة الحركة* (الملامح التي تتغيّر بسرعة، أي المزاح، والمداعبة، والإغراء عن طريق الرموش).

هل شعرتَ بتعقيد لغة الجسد! تمهّل قليلاً لأن بحثك لم ينتهِ بعد. حوّل انتباهك الآن إلى **الموجات الصدمية** التي تسببت بها **ابتسامة** شريكك.

ماذا يحدث بعد الابتسامة في منطقة *ما تحت* الفم؟ هل وصلت لغة الجسد إليك؟ وإذا قارنت الوضع ما بين قبل الابتسامة وما بعدها، هل لاحظتَ تغيّراً في وضعية جلوس شريكك؟

إذا وقفت أنتَ وشريكك فإن الموجات الارتدادية الإيجابية سوف تكون على الشكل التالي:

- الرأس يميل جانباً
- تتحرك الذقن إلى الأعلى، أو إلى الأسفل
- يستدير الكتفان أو يستقيمان
- توجد علامة خاصة تدل على القبول عندما يتأرجح الصدر، أو تتجه منطقة الحوض... نحوك. (آه، هل فكّرت في تلك الإشارة الخاصة للقبول التي قد تصدر عن الرجال؟ أجل، يًحتمل ذلك، لكني لا أعتقد أن أي شريك ذكي قد يبدأ بها).

إذا كنتما *جالسين* فإن الموجات الصدمية [أو الارتدادية] قد تشمل تحرك الجذع في اتجاهك، أو تحرك ساقٍ نحوك.

يبقى هذا النوع من حركة القدم مشجعاً حتى بعد أن تتلاشى الموجات الصدمية للابتسامة، ولعلها أحلى من لعبة المغازلة بالأقدام.

ما هو المهم بشأن الموجات الصدمية للابتسامة؟ إن أي واحدةٍ من هذه الموجات قد تعني أن شريكك قد نقل رضاه من الوجه وحده (التعبير عن السعادة بالرأس) ليشمل الجسم (والذي قد يشمل الشخص بكامله، ويُحتمل أن تشمل ممارسة الجنس في يومٍ من الأيام).

أتتذكر قطة شيشاير في رواية *أليس في بلاد العجائب*، بابتسامتها الخفية التي طالت؟ أما في ما يتعلق بشريكك فإنك تأمل بالمزيد.

وفي المقابل قد يرسل الشريك أحياناً موجات ارتدادية من دون أن يكلّف نفسه عناء الابتسام أولاً. يمكنك أن تعتبر ذلك دعوة جنسية مفتوحة.

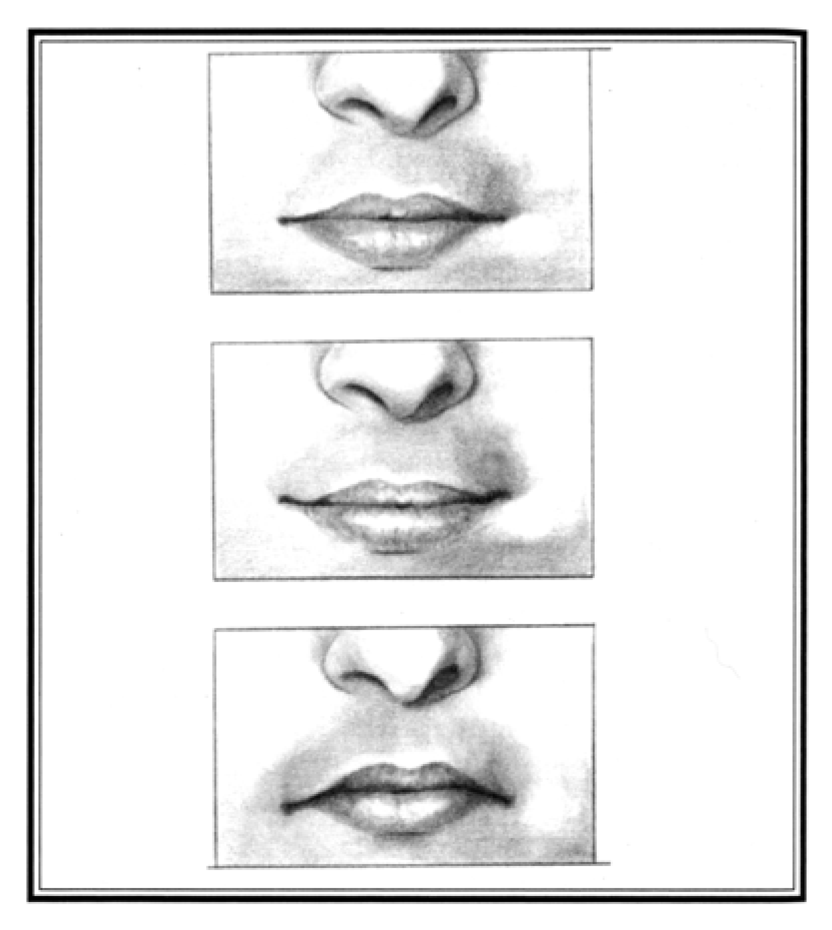
تُعتبر حركاتٍ كهذه مسليةً لك كي تشاهدها، لكن عليك أن تشكّك بها في الحياة العملية. يُحتمل أن ينوي ذلك الشريك الذي لا يعرف الابتسام استخدامك من أجل الجنس. هل تريد أن ترضي نفسك من العنق ونزولاً فقط؟

قراءة الوجه

تكشف كل مؤشرات الرضا هذه، والتي تعلمتها حتى الآن عن كيفية قراءة المؤشرات، عن المزاج على المدى القصير. أما إذا أردتَ أن تقرأ علامات الرضا على المدى الطويل، فإنني أنصحك أن تقرأ **زوايا الفم**.

تسهل قراءة هذه الفئة من الوجه كثيراً. لكنك لا تحتاج في واقع الأمر إلا إلى قراءة نصف الفم فقط. وإذا كنتَ ترغب في معرفة الرضا بشأن العمل فيجدر بك أن تقرأ الجهة اليمنى. أما بالنسبة إلى علاقات الحب فسيتعيّن عليك قراءة الجهة اليسرى.

انتظر حتى تكون شفتا شريكك في حالة استراحة (أي أنهما لا تبتسمان، أو تتحدثان، أو تؤنبان، أو تقبلانك حتى). تخيّل وجود نقطة من الجهة الأمامية، وعلى خطٍ مستقيم، في المركز الأفقي للفم، وبين الشفتين تماماً. تخيل أيضاً نقطة ثانية في الزاوية إلى أقصى يسار الفم. صِل هاتين النقطتين بخطٍ وهمي. هل يتجه الخط نزولاً، أو صعوداً، أم أنه يسير بخطٍ مستقيم؟



الرسم 19. زوايا الفم

انتبه لأن هذا التقصي دقيق جداً، لكنه يبعث على الرضا. حدّد أي زاوية من زوايا الفم:

- تتجه بزاويةٍ صعوداً
- تتجه بزاويةٍ نزولاً
- مستقيمة الزوايا

أريد أن أذكّرك، عندما تنشغل في قراءة الوجوه أو الهالات، بأن تتطلع بشكلٍ مستوٍ. وإذا لم ترفع هذا الكتاب عند قراءتك الصفحة، على سبيل المثال، فإن النتائج التي تحصل عليها لن تكون دقيقة، ولا تنسَ أن تقلب الصفحة كي تجد الإجابات.

يمتلك معظم الناس أفواهاً بزوايا تتجه نزولاً. يتكون هذا الوضع بعد تعرض المرء للأذى نتيجة تلقيه ملاحظات خشنة. أما من الجهة الإيجابية فإن معرفة مدى الألم الذي يُمكن أن تلحقه الكلمات غير اللطيفة قد تقود المرء إلى الاعتدال.

نستخلص من ذلك أن الفم الذي يتجه بزاوية هابطة قليلاً قد يكون أمراً ممتازاً يمكنك أن تبحث عنه عند شريكك. أما الفم الذي ينزل بزاويةٍ حادة فقد يؤشر إلى معدل رضا قليل.

أما الفم الذي يتجه *بزاويةٍ صعوداً* فهو يؤشر على رضا غير اعتيادي، لكن ليس بالضرورة إلى حساسية كبيرة من جهة التواصل. يُحتمل أن تؤذي الكلمات المثيرة التي تخرج من ذلك الفم مشاعرك، وعلى الأخص إذا ما كانت زوايا فمك أنت تتجه نزولاً.

أما الفم الذي يتميز بزاوية متعادلة فإنه يعبّر عن قليلٍ من الرضا، أي من دون الميل إلى المضايقة.

الهالات

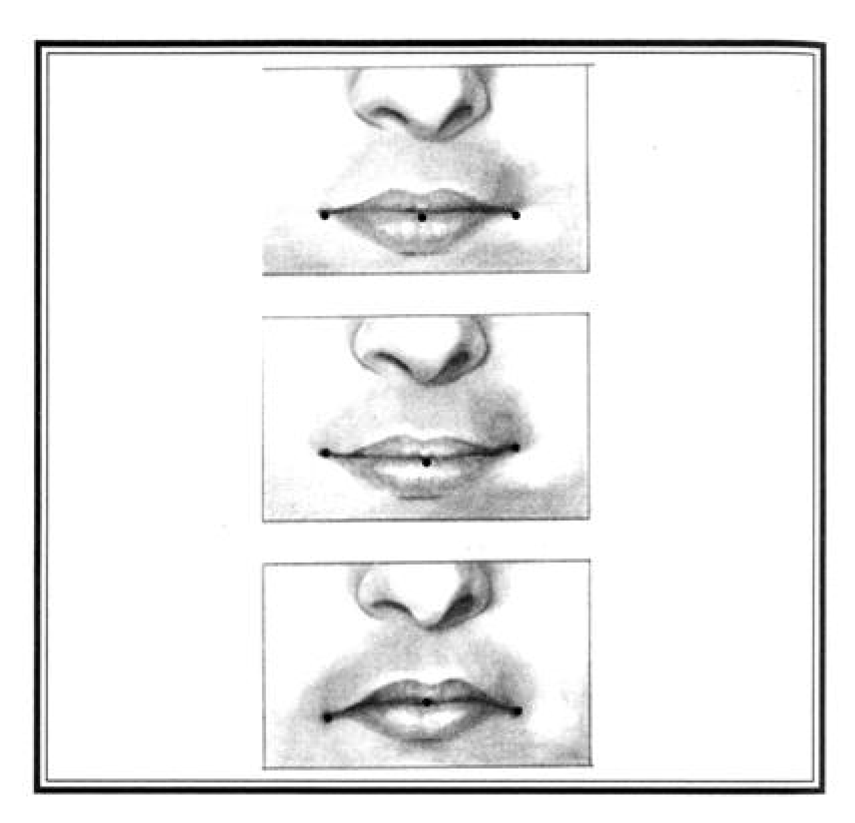
يُمكن قراءة الرضا في الهالة، سواء على المدى القصير أم على المدى الطويل، بموثوقية كبيرة. ابدأ بقواعد المعلومات المتعلقة بموقف شريكك تجاه الحياة عموماً، وهي القواعد الموجودة في مركز القوة الجسدية.

استخدم عملية التجهيز المعتادة، وحدّد نيةً كي تتعرّف على أنماط هذا الشخص بالنسبة إلى الرضا. اتصل عند قاعدة معلومات الواقع في مركز القوة الجسدية، ثم اطرح السؤال التالي: "ماذا يجري الآن بالنسبة إلى موقفه/موقفها من الحياة؟".

اتصل بعد ذلك عند قاعدة معلومات الرضا في مركز القوة العاطفية، ثم اطرح السؤال التالي: "ماذا يحدث الآن بالنسبة إلى مستوى رضاه/رضاها؟".

اطرح أسئلة متابعة في أيٍ من القاعدتين حول التجارب، والهبات، والمشاكل السابقة، وغيرها. هل تشعر بارتياح الآن لأنك تقوم بعملية التقصي وحدك؟

ماذا تفعل إذا وجدتَ معوقاتٍ مثل الألم أو الخوف؟ تذكّر بأنك قادر على تخفيف هذه المعوقات تماماً، لكن فقط بعد أن ينوي الشخص صاحب المشكلة بالتغيّر. لا تسمح أن يعتمد مستوى الرضا بحياتك على خيارات شخصٍ آخر.



إجابات اختبار الرسم 19

سهّلت مايكي [الرسامة] هذا الاختبار كثيراً من أجلك. ينتهي كل فمٍ من هذه المجموعة بخط ألم Pain Line (وهو شيء أصفه بـ "خطٍ من دون شفة" والذي سوف أتحدث عنه في القسم التالي) كبيرٍ وواضحٍ جدًّا.

يسهل عليك تتبّع زاوية ذلك *الخط* كي تجد الزاوية في *الشكل* ثلاثي الأبعاد، والذي تمتلكه معظم الشفاه. دعني إذاً أعلّمك طريقة "الوصل ما بين النقاط" التي ابتكرتها من أجل تحديد الزوايا على وجهٍ ما.

ضع نقطةً على *طرف* كل فم بالإضافة إلى واحدة في *المركز* [أو الوسط]. ارسم بعد ذلك الخطوط التي تصل ما بين كل قسمٍ من أقسام الخط. يساعدك هذا الأمر على قراءة زاوية كل فم، وعلى أي شفاه. إن كل النقاط والخطوط هي وهميةٌ بالطبع، لكنني رسمتها هنا كي تستطيع أن تبدأ.

سأورد إجابات هذا الاختبار بدءاً من الأعلى (مع المساعدات البصرية أو بدونها) على الشكل التالي: **متساوية، صاعدة، هابطة.**

39 - السريّة

إن إخفاء سرٍ واحدٍ أو اثنين ليس بالأمر العسير، لكن الأمر يختلف مع الأسرار الكبيرة. يُمكن للسرية (أو الكتمان) أن تغطي سلوكاً مخادعاً، أو قسرياً، أو غير شرعي، وغير ذلك من السلوكيات. أتعتقد أن شريكك يخفي عنك حياةً مزدوجة، أم لعله متورط في عملية خداعٍ كبيرة؟

لغة الجسد

يعطيك شريكك انطباعاً أوليًّا جديداً خلال اللحظات الأولى من اللقاء. أنصحك أن تولي انتباهاً خاصاً للإشارات التالية التي تظهر على العينين والفم:

يُمكن **للفم المتكتم** أن يشير إلى وجود مشكلة.

هل يبدو الفم *مشدوداً* أكثر من المعتاد؟ يُمكن أن تبدو الشفاه *أنحف* من المعتاد، أو أن إشارات التوتر قد تظهر في *زاويتي الفم*.

يمكنك أن تبدأ بمناقشة الأمور من دون شحنٍ عاطفي كبير إذا أردتَ أن تعرف ماذا يجري. اسأل بعد ذلك بلطف ما إذا كان هناك شيء يسير على غير ما يرام.

يُمكن **لتغيّرات العين** أن تُفصح عن السرية كذلك.

- إذا توقف شريكك الذي اعتاد أن ينظر في عينيك عن هذا الأمر بشكلٍ مفاجئ، فما هو السبب؟
- ماذا تفعل لو وجدتَ ملامح تدل عن الذنب؟

تابِع القراءة بصورةٍ أعمق. ألفتُ نظرك هنا إلى ضرورة أن تقرأ بعمق أكثر، حتى ولو لم تكتشف تغيّرات في العينين. إن أسوأ أنواع السرية على الإطلاق، أي تلك التي تخفي *الخداع المقصود*، هي تلك التي لا تظهر أبداً في اللغة غير الكلامية. يمكنك أن تقرأ هذا الخداع في الهالات فقط، وبكل موثوقية.

يوجد، مع ذلك، احتمال وجود *السرية من دون الخداع*. يُحتمل أن يكون شريكك شخصاً معقداً يحتاج إلى قدرٍ من المجال الشخصي، لا أكثر.

يُمكن أن يكون ذلك متطلباً غير قابلٍ للتفاوض في علاقاتك مع مجال عملك. وإذا أردتَ تمييز هذا النوع من السرية فيمكنك أن تقرأ الوجوه.

قراءة الوجه

تظهر الأنماط العاطفية للسرية [أو الكتمان] بوضوحٍ في معطيات الوجه، إلا أنها شديدة الخصوصية. أنصحك أن تقرأ الفئات الواردة في هذا القسم مع علاقاتك المهمة فقط في حياتك الشخصية.

إن **تجاعيد الفم** هي غمازات دقيقة تظهر على زاويتي الفم. تمثّل هذه التجاعيد الدقيقة نوعاً حزيناً من السرية، أي الخشية من طلب ما تحتاج إليه وتريده. (يُظهر أفضل مثالٍ أوردناه في هذا الكتاب، الرسم 3، هذه التجاعيد على الجهة اليسرى فقط من فم الشاب).

تنتج تجاعيد الفم من نوعٍ معيّنٍ من الإحباط. إذا كنت تمتلك هذه التجاعيد الآن، فإن ذلك يدل على أنك تجرأت في وقتٍ سابقٍ من الماضي على طلب بعض المساعدات. لم يقتصر الأمر، مع الأسف، على أنك طلبتها من الشخص غير المناسب فقط بل أن ذلك الشخص قد سخر منك لأنك طلبتها.

إن طلب أمرٍ ما قد يُشعرك بأنك في موقع الضعف، حتى ولو كان ذلك في إطار علاقة حب، لكن العلاقة الحقيقية يجب أن تتضمن الشعور بالأمان عند طلب هذه الأمور. إن هذا الأمر يجب أن يُعتبر نوعاً من الثقة وليس الضعف.

يستطيع أي شخص من الأشخاص الذين يكوّنون دائرة علاقاتك، والذين يمتلكون تجاعيد فمٍ أن يقلعوا عن عادة الكتمان هذه. ابدأ بطلب شيء صغير مثل كوب ماء. تابِع بعد ذلك حتى تصل إلى الأمور المهمة حقًا.

يمكنك أن تطلب شيئاً يماثل تمسيد الظهر أو هدية عيد ميلاد. لكن من الأفضل أن توقّتَ هذا الطلب، وكأنك تقدم عرضاً بالزواج. لكن لا تطلب هذه الأمور قبل أن تتأكد من تلقيك الإجابة بنعم.

يمكنك أن تتكلم عندها، لأن الحب لا يتضمن قراءة الأفكار.

ماذا تفعل إذا كان فم شريكك يُظهر **خطوط الألم**؟ إن هذه الخطوط هي من العلامات الأخرى التي تدل على السرية [الكتمان]، لكنها غير معروفة كثيراً.

سأعرض عليك هنا ما تراه في خطوط الألم من الناحية الجسدية. عندما يكون الفم في حالة هدوء [أو استرخاء]، فإنك ستلاحظ خطًا أفقيًا، وهو أحد أشكال "الخط من دون شفاه". يمكنك أن ترى مثالين على ذلك في الرسم 19. تجاوز الرسم الأول كي تعثر على خطوط الألم في الرسمين الآخرين.

لا يمتلك الأطفال خطوط ألم، لكنها تظهر عندهم في ما بعد، وعادةً ما يرجع ذلك إلى أن شخصاً مهماً بالنسبة إليك قد اعتاد إخماد تعبيرك عن ذاتك.

- يمكنك أن تساعد شريكك على الشفاء من هذا النمط عن طريق تشجيعه على التحادث معك، وبعد ذلك يمكنك أن تُظهر الاهتمام الصادق.
- إذا كنتَ أنتَ الشخص الذي يمتلك خطوط الألم، فيمكنك عندها أن تشرح المشكلة، وتطلب المساعدة من خلالها.

- يُمكن أن يختفي ألمك المختزن، حتى ولو لم تختفِ هذه الخطوط. وستتمكن من التخلص من حلقة مفرغة من السرية التي تجعلك تشكّ بأنك غير محبوب أكثر من أي وقتٍ مضى.

تُظهر بعض الآذان **حجرات مخفية** تنشأ بواسطة الغضاريف الموجودة ما بين الدائرتين الخارجية والداخلية (أنظر الرسم 18).

تتوافق هذه السمة مع حاجة لا – واعية تدوم مدى الحياة للسرية. إن الأمور التي لا يجري التعبير عنها مباشرة قد تظهر في الموسيقى، أو في الفنون الإبداعية الأخرى. يتعيّن أن تحترم حاجةً كهذه إذا اكتشفتها عند شريكك... أو في نفسك.

أخيراً، تؤشّر **العيون العميقة** إلى نوعٍ آخر من السرية. إن المنظر الجانبي يجعل من المعطيات أسهل منالاً. ويمكنك أن تشاهد وضع العين من الأمام أيضاً، ولكن بشرط أن تركّز على الجانب ثلاثي الأبعاد. يُلاحظ أن بعض الأعين تكون مشدودة *إلى الداخل* تحت عظمة الحاجب، بينما الوضع المعتاد للأعين هو تواجدها تحت الحاجبين.

تعني الأعين التي تتواجد في العمق أنها محجوبة إلى درجةٍ معينة. أنظر على سبيل المثال الرسم 12. يمكنك أن تلاحظ في الرسم الذي في أعلى اليمين أن العين اليمنى عميقة التموضع.

والآن، ما هو معنى هذا الوضع بعد أن تمكنت من مشاهدته؟ يُحتمل أن يتردد الشريك الذي يمتلك أعيناً عميقة التموضع في مناقشة المشاكل بشكلٍ صريح، لكن يمكنك مع ذلك أن تشعر بأنه يعطي رأيه بصمت. شجّع التواصل الصريح إذا كان ذلك هو الذي يحدث. (لكن لا تتذمر من جانب إبدائه لرأيه، لأن من شأن ذلك إنهاء المحادثة).

ماذا يحدث لو كنتَ أنت من يمتلك الأعين عميقة التموضع؟ فكّر أولاً في الكيفية التي تساعدك بها هبة [أو ميزة] السرية عندك على أن تكون دبلوماسياً. ويمكنك ثانياً أن "تنتبه إلى الثغرة" بحسب ما يقولون في مترو أنفاق لندن.

إذا كنت تخفي آراءك بشكلٍ محكم، فهي سوف تتحول إلى نوعٍ من الاستياء في ما بعد، وستكتشف بعدها بأنك لن تتمكن من احترام شريكك مجدداً. أنصحك، لهذا السبب، أن تحتاط للأمر عن طريق التعبير عن الشكاوى التي تريد التعبير عنها في وقتٍ مبكرٍ نسبياً. كن لبقاً، ولا تضع نفسك تحت ضغط الشعور بأنه يتوجب عليك التعبير عن كل ما لديك دفعةً واحدة. أنصحك أن تعطي شريكك إشارةً ما تدل على مصادر تذمرك.

الهالات

لا تتعلق السرية [أو التكتم] بالألم الشخصي على الدوام، لأنها قد تؤشر على أمرٍ خطير. لا تُظهر أسوأ أنواع السرية أية إشاراتٍ تحذيرية تترافق مع الملامح. إذا أردتَ أن تحمي نفسك فسيتعيّن

عليك أن تنتبه على المستوى الأعمق للحقيقة، أي حقل [مجال] الطاقة البشري.

تحقق أولاً من أنماط **السرية اللفظية**. ولا يحتاج الأمر إلى أن تكون كاثوليكياً كي تعرف أن خطايا الحذف هي سيئة بنفس قدر خطايا الفعل. ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه لوعيك الباطن، ثم كن عظيماً، وحدّد نية كي تتعرف على الانفتاح مقابل السرية.

اتصل بعد ذلك عند قاعدة معلومات الكشف الموجودة في مركز قوة التواصل، ثم اسأل: "ما هو مدى انفتاح تواصله/تواصلها؟".

يُمكن أن تظهر السرية، إذا كانت موجودة، على شكل فجواتٍ، أو تقطعات، أو على شكل إحساسٍ بأن الشخص الحقيقي قد غادر. تعمد السرية أحياناً إلى تجميد جهةٍ واحدةٍ فقط من مركز قوة الحنجرة. وترتبط المشاكل التي هي على الجهة اليسرى مع العلاقات الاجتماعية، بينما تتعلق الجهة اليمنى بعلاقات العمل (كالمعتاد). يمكن للسرية المفرطة في أي جهة أن تحوّل الحياة إلى جحيم، لذلك أنصحك بأن تأخذ حذرك.

يُحتمل أن تعتبر أنه من المناسب أن تتحرى عن **السرية الروحية**. ويُحتمل أن يخفي شريكك برنامجاً شخصيًّا يهدف إلى تحويلك إلى مسارٍ آخر. اتصل عند قاعدة معلومات السماح في مركز القوة الروحية، ثم اطرح السؤال: "كيف يتعامل الشريك مع حياتي الروحية؟".

إذا أردت اختبار أي أمورٍ سلبية قد تكتشفها، فيمكنك أن تبدأ حديثاً مع شريكك، مثل "أتعتقد أن شخصاً ما يمكنه أن يعرف ما هو الأفضل للحياة الروحية للشخص الآخر؟".

استمع إلى ما يقوله شريكك، واقرأ لغة الجسد بالإضافة إلى أي تغيّرٍ في هالته/هالتها. أنصحك هنا أن تدفع بأي سرٍ غير سارٍ إلى العلن. آمل عندها أن تتمكن قريباً من إيجاد الارتياح لأنك تخلصت من هذا السر.

40 - الكشف الذاتي

أيمكنك أن تحدد متى تتحول المحادثة الشخصية إلى محادثة شديدة الخصوصية؟ هذا هو الحدّ الذي يمكنك أن تتعلّم تمييزه، سواء عند شريك أو كذلك عندك أنت. لا تتوقع، مع ذلك، أن تجد طريقة مناسبة شاملة كي تحدّد الحدود الشخصية. لكن باستطاعتك أن تعثر الآن على توازنٍ مثالي لكل علاقةٍ في حياتك.

لغة الجسد

أقول، مع الأسف، إن لغة الجسد تساعدك، غالباً، على تعريفك على الوقت الذي اقترفتَ فيه **أخطاءً** تتعلق بالكشف الذاتي. يُحتمل أن يبدو لك، للوهلة الأولى أنه من المناسب تماماً أن تروي تلك القصة التي تعتبرها لطيفة عن عمك المصاب باضطرابات عقلية، أو عن أعظم نشوةٍ جنسية عرفتَها/عرفتِها في حياتك، لكن مهلاً...

آسفة جداً! فات الأوان كي تسحب كلماتك، لكنك عرفتَ في هذا الوقت بأنك قد تكلمت أكثر من اللازم، لأن شريكك أقدم على سلوكيات معينة بساقيه أو ذراعيه، (أنظر القسم 37). أو دعنا نأخذ الأمور على ظواهرها. إن أي إشارةٍ من هذه الإشارات التالية قد تعني بأنك قد اقترفتَ خطأً ما:

- تضيُّق عينيْ شريكك
- ظهور التجاعيد والتغضنات على جبهة شريكك. تشكّل هذه الخطوط أخباراً سيئة لك سواءٌ أكانت عمودية أم أفقية.
- ارتفاع الحاجبين، وهناك أسوأ من هذا عندما ترى الارتفاع المخيف للحاجب الأيسر فقط.
- زمّ الشفتين بشكلٍ يُنذر بالسوء.
- تغيّر تضاريس [أو حدود] الخدّين، كما تظهر ابتسامة مكتومة تُظهر بأن شريكك يتمتع بأخلاقياتٍ معيّنة (لكنك خسرتَ نقاطاً مع ذلك).
- يأخذ الوجه بكامله مظهراً خشبيًا.
- يتنحنح شريكك، أو لربما يُطلق زفرةً مكتومة.
- وهنا أسوأ ما في الأمر، أي عندما تلاحظ ذلك التعبير الدقيق البشع، أي تحرُّك العينين نحو الأعلى.

والآن، ماذا يمكنك أن تفعل كي تُنقذ ما يمكنك إنقاذه؟ يمكنك عندها أن تغيّر موضوع الحديث بسرعة. اعتذِر، أو فكّر في نكتةٍ ما.

يُحتمل أن يعطيك هذا الشريك فرصةً أخرى. إذا حدث ذلك فسيتعيّن عليك أن تتجنّب هفواتٍ كهذه من الآن فصاعداً. خذ المبادرة واقرأ أنماط الكشف الذاتي في الوجوه والهالات.

قراءة الوجوه

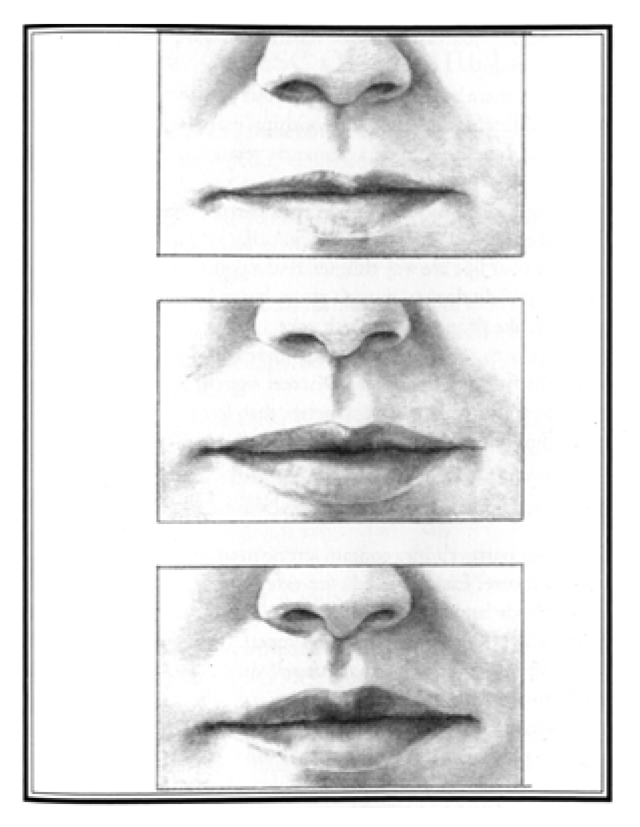
تدهشك نزعات الكشف الذاتي بسهولة قراءتها، ولكن بشرط أن تتناسى أحد المفاهيم الاجتماعية الخاطئة. لا يتعلق **امتلاء الشفتين lipfulness**، أي مدى كثافة الشفتين أو نحافتهما، بالجاذبية الجنسية. يكشف امتلاء الشفتين، بدلاً من ذلك، الارتياح في ما يتعلق بالكشف الذاتي.

يمكنك أن تبدأ قراءة امتلاء الشفتين عن طريق مقارنة **نِسَب الشفتين lip proportions**. أيّ الشفتين أكثر امتلاءً، الشفة العليا أم الشفة السفلى؟ (الخيارات الثلاثة مرسومة على الصفحة المقابلة).

- تُظهر معظم الأفواه شفةً سفلى *أكثر امتلاءً بقليل*. لا يحمل هذا الأمر أهمية كبيرةً بالنسبة إلى الكشف الذاتي. تابِع قراءة امتلاء الشفتين بالكامل.
- إذا كانت الشفة السفلى *ممتلئةً كثيراً*، فإن ذلك يدل على أن صاحب هذا الفم يكره مناقشة الأمور الشخصية، سواءٌ أكانت أمورك أنت، أو أي شخصٍ آخر. يمكنك أن تُبقي ذلك الشريك مرتاحاً عندما تتاقشان الحقائق، وليس المشاعر.
- ماذا تفعل إزاء شخصٍ يمتلك *شفةً عليا مليئةً كثيراً* بالنسبة إلى الشفة السفلى؟ يحب هذا الشريك مناقشة الجانب الشخصي من الحياة، لكن الجانب الشخصي بالنسبة إلى من، ذاته هو أم بالنسبة إلى الآخرين؟ ماذا يتوجب عليك عمله على الفور...؟

تفحّص **امتلاء الشفتين بشكلٍ عام** عن طريق مقارنة الفم مع السمات الأخرى، مثل حجم طرف الأنف، ارتفاع العين، وعرض الخدّ. هل تبدو الخدود ممتلئة، أو نحيفة، أو معتدلة؟

- إذا كان شريكك يمتلك *امتلاء شفتين معتدلاً* فإن الكشف الذاتي لن يكون مشكلة كبيرة. (أنظر الرسم في أعلى الصفحة المقابلة).
- لكن *الامتلاء الكامل*، مع ذلك، يعني أن شريكك يحب مناقشة الأمور الشخصية في بعض الأحيان. إن الكشف الذاتي يجعل المحادثة حقيقية بالنسبة إلى هذا الشخص. (أنظر الرسم في أسفل الصفحة المقابلة).
- وللمفارقة نقول إن الشخص الذي يمتلك *امتلاء شفتين رقيقاً* جدًا يمتلك موقفاً آخر: إن الكشف الذاتي، بالنسبة إلى هذا الشخص، يجعل المحادثة... محرجة. (أنظر الرسم 9).



الرسم 20. نِسَب الشفتين

يُظهر هذا الرسم، بدءاً من الأعلى:

- شفةً سفلى معتدلةً (أكثر امتلاءً) قليلاً
- شفةً سفلى ممتلئةً كثيراً
- شفةً عليا ممتلئةً كثيراً

والآن، هل هناك مشكلة إذا كان امتلاء شفتَي شريكك هو عكس امتلاء شفتيك أنت؟ أنصحك، في ما يتعلق بعلاقات العمل، أن تجعل مستوى توافق ارتياحك متوافقاً مع مستوى ارتياح رئيسك في العمل. أما في ما يتعلق بالعلاقات الغرامية فإني أنصحك بالتالي:

إذا كانت شفتاك أكثر امتلاءً بكثير من شفتَي شريكك، بأن تضبط لسانك. يمكنك أن تعثر على أصدقاء آخرين كي تخبرهم أمورك المهمة.

لكن إذا كانت شفتاك أنحف بكثير من شفتَي شريكك، فيمكنك أن تفكّر في طريقة مهذبة تفسّر له فيها أن الكشف الذاتي بالنسبة إليك يجب أن يقسّم على دفعات، على الرغم من حلاوته، أي مثلما نفعل مع كعكة كبيرة شديدة الحلاوة.

أنصحك، مهما يكن من أمر، أن تتفق مع شريكك على نوعٍ من الإشارات غير الكلامية التي تعني "دعك من هذا الأمر". إنني أتحدث عن إشارات رصينةٍ مثل لمس خدّك بطرف إصبعك، وهي

الحركة التي تعطي مفعولاً أفضل من باقي الإشارات الأقل لطافةً... مثل دفع كعكة منتفخة في فم حبيبك.

الهالات

هل تحتوي هالة شريكك على احتياجاتٍ قوية أو **تراكمات** STUFF تتعلق بالكشف الذاتي؟ إن أي عنصرٍ من هذين العنصرين سوف يتغلّب على أي شيء آخر يظهر على الوجوه أو في لغة الجسد. إذاً، تابع القراءة في ذلك المستوى الأعمق. ابدأ بعملية التجهيز المعتادة.

حدّد نية كي تتعرف على الكشف الذاتي. اتصل بعد ذلك عند قاعدة معلومات الحميمية في مركز القوة العاطفية. اسأل: "ما هو نوع المحادثة التي يجد/تجد صعوبة في سماعها؟".

اتصل بعد ذلك عند قاعدة معلومات الكشف الذاتي في علاقات الحب الموجودة في مركز قوة التواصل. اسأل: "ما هو نوع المحادثة التي يجد/تجد [شريكك] صعوبةً في سماعها؟".

يُحتمل أن يدهشك الجواب، أو الأجوبة التي تتلقاها، لكنها سوف تفيدك بالتأكيد.

يمكنك أن تميّز الفروقات ما بين الحدود الشخصية المريحة الطبيعية، وبين التشوّش الذي يحدثه الخوف أو الألم.

إن هذا الأمر مهم جدًا، وخاصة للتمييز في داخل هالتك أنت. أيمكنك أن تخمّن العنصر الذي تقع عليه مسؤولية هذا التمييز؟

41 - حسّ المرح

إن الأمر المضحك بشأن حسّ المرح هو أن كل شخصٍ يعتقد بأنه يمتلك هذا الحس. يستطيع كل شخصٍ، على الأقل، أن *يشجّع* استخدام ذلك الحس (أنظر نهاية هذا الفصل).

دعنا نواجه الأمر. يمتلك بعض الأشخاص حسًّا غير مهذب [أو غير مطوّرٍ] للفكاهة، بحيث يكونون على استعداد لإلقاء كرة ثلجٍ تزن 90 طناً عليك بدلاً من إطلاق ضحكة عفوية.

لا يمكنك أن تعتبر المرح عاملاً حاسماً في مهنتك إلا إذا كنتَ كوميديًّا محترفاً. أما في حياتك الشخصية فإن الأمور تكون مختلفة. ماذا يحدث لو أنك تعطي أهمية كبيرة لتوافق حسّ المرح عند شريكك مع حسّك أنت؟

يمكنك أن تروي قدراً كبيراً من النكات في موعدك الأول، وأن تقرأها عشوائيًّا من كتابٍ مخصّصٍ للنكات وتكتشف ماذا يُمكن أن يحدث. إني آسفة لأقول لك بأنه لن يكون هناك موعد ثانٍ.

أنصحك إذاً أن تجرّب طريقتنا التي أثبتت نجاحاً أكبر. يمكنك أن تتحرى عن المرح عند *كل* الأشخاص الذين يهمونك. يُحتمل أن تُثبت هذه الطريقة نجاعتها.

لغة الجسد

انتبه **لحجم الصوت** عندما يضحك شريكك. هل هو مصطنع، أو فارغ، أم أنه نابع من صميم القلب؟ إن الشخص الذي يصطنع الضحك لن يملأ حياتك بالمسرة.

يُمكن لأذنيك أن تخبراك ما إذا كانت الضحكة مهذبةً فقط، أم أنها نوعٌ من المغازلة، لكنها فارغة من الناحية الأخرى. تُسمع كثيراً في اللقاءات الغرامية تلك القهقهات التي تريد أن تقول: "ألستُ لطيفة؟ المسني".

يُحتمل أن ينجح هذا الأمر كإشارة غرامية، لكن يجب أن لا تخلط بينه، وبين امتلاك حسّ الفكاهة.

يُحتمل أن يساعدك **السياق** على تفسير هذا الجانب غير الكلامي. لكن المهم أيمكنك أن تحدد من المقصود بالضحك؟ وهل أن النكتة تتعلّق بجرح مشاعر أحد الأشخاص؟ وعندما تكون *فكرةٌ* ما هي مصدر المرح فإن هذا يختلف عن *انتقاد* وزن أحد الأشخاص أو ثيابه. أما إذا استهدفت جماعةً معينة كي تسخر منها فمن الأفضل أن تتأكد من أنها جماعة تكرهها.

يمكن للضحكة، بكل صراحة، أن تؤشّر على **المرونة** أو **التصلّب**. إن السياق، والصوت، والتعابير هي كلها جزء من المعادلة.

إذا كنتَ من الذين يفضلون الأمور البصرية على السمعية فسيكون بإمكانك أن تبحث عن *المرونة الجسدية* *physical flexibility* في ضحكة شريكك. يُمكن للضحكة، مثلها مثل الجنس، أن تنبع من الرأس غالباً. أما عندما تتحوّل ضحكة شريكك إلى تجربة تشمل الجنس بكامله فسيُعتبر ذلك مؤشراً جيداً على قدرٍ كبيرٍ من المرح الذي ستتشاركان فيه عبر السنين.

يأتي بعد ذلك مجرد **حجم** صخب الضحكة. قارن ذلك الحجم مع صوت الكلام العادي عند شريكك. هل تسمع قهقهةً مكتومة، أم قهقهةً تكاد تهدم المنزل على من فيه؟

يُمكن أن يكشف حجم الصوت الخافت عن الخجل من الاستسلام للمرح، بينما يدل صخب الجذل على أن قدراً كبيراً من العاطفة قد تكوّن، وأن هذا الصخب هو بمثابة إشارة لك على تكوّنه. يُحتمل أن يكون هذا الشخص يواجه مقادير كبيرة من العواطف في أوقاتٍ أخرى كذلك. ما رأيك لو كان لديك مثل هذا الرفيق الحيوي؟

يُمكن لصخب الضحكات أن يزيد أعواماً إلى حياتك، وإلا فإنه سيدفع بك إلى الضمور قليلاً كل يوم في أعماقك. لا تحكم على نفسك بالبقاء مقيّداً طيلة حياتك بعلاقةٍ تضحك فيها في ظاهرك بينما تتكمش من الداخل بسببها.

أخيراً، أريدك أن تراقب **تعابير الوجه** خلال الضحكة. هل أن وجه شريكك يضيء؟ ممتاز. أما إذا انهمرت الدموع من عينيه فإن ذلك أفضل. أما من غير المقبول فهو أن تتجّهم العينان، أو أن يُصبح الوجه بكامله ملتوياً. إذا أصغيتَ جيداً، فإنك ستسمع صوت القسوة مترافقاً مع ذلك النوع من الضحك.

أما إذا اخترتَ شريكاً تتوافق ضحكته مع ضحكتك أنت، فإنك ستكون في الطريق الصحيح التي ستؤدي بك إلى علاقةٍ متينة... ولعلها تكون مسلية.

قراءة الوجه

يمتزج **طول الفم وامتلاء الشفتين** بطرق مدهشة كي يكشفا عن حسّ الشخص بالفكاهة. وتجمع أكبر الضحكات ما بين *الأفواه الطويلة والشفاه الممتلئة*. تجد هذه الأفواه أن كل شيء قابل للسخرية. إنها تضحك على المشاهد الكوميدية الصاخبة، والهجاء، وحتى على النكات العملية.

إن الفم الذي يظهر في أسفل الرسم 13 هو أفضل مثالٍ على هذا الوضع. لكن الفم في هذا الرسم بالكاد يُعتبر طويلاً ومليئاً. إذا أردتَ العثور على أمثلة أفضل فيمكنك أن تشاهد التلفزيون. يمكننا أن نجد هذا النوع من الأفواه والشفاه عند الممثلين في غالبية الأحيان، لكنها نادرة بين البشر عموماً.

أما *الأفواه القصيرة والشفاه الممتلئة* فهي غير قادرة على تسلية الناس المحتشدين في الغرفة بكاملها. وتأتي النكات الخاصة بصورةٍ أسهل. (أنظر الرسم 20 الصورة السفلى).

تدل الشفاه الأنحف على شخصٍ يعتبر الذكاء والسخرية أكثر إغراءً له من التمثيليات الكوميدية, أما الأشخاص الذين يمتلكون *شفاهاً طويلةً ونحيلة* فهم يميلون إلى أن يتفوقوا في رواية النكات، بينما يميل الأشخاص الذين يمتلكون *شفاهاً قصيرة ونحيفة* لأن يكونوا مشاهدين جيدين. (أنظر الصورة في أعلى يسار الرسم 7 للفئة الأولى، والصورة إلى يسار الرسم 9 للنوع الثاني).

توحي *الشفاه المعتدلة الطول والامتلاء* على مرونة كبيرة مع المرح. يُمكن أن تكون رواية النكات قوة، لكن يُمكن للمرح أن يظهر أيضاً في الكتابة، أو في الصور، أو في أشكال التواصل الأخرى. (أنظر الصورة الوسطى في الرسم الأول).

يمكنك أن تتوقع حدوث كمية 25 بالمئة إضافية من الضحك مقابل كل **غمازةٍ على الخدين**، سواءٌ أكانت عَرَضية، أو دائمة، أو أفقية powerline.

الهالات

لا يوجد شيء اسمه نكات تروي نفسها، وبشكلٍ مشابه فإنك تحتاج إلى أن تسأل الأسئلة المناسبة كي تحصل على المعلومات التي تريدها، وذلك عن طريق قراءة الهالات. ابدأ بعملية التجهيز المعتادة.

حدّد نيةً كي تفتح قلبك. اتصل بعد ذلك عند قاعدة معلومات حسّ المرح في مركز قوة التواصل. اسأل: "ما الذي يجعله/يجعلها يضحك؟".

ستجد، لكن في حالات نادرة، موهبة للكوميديا [الميل إلى المرح] على مستوى الروح. إن هذه القراءة ممتعة إلى الحد الذي يجعلني أحثّك على أن تطيل القراءة إذا وجدتها. تفحص مركز قوة الحنجرة throat chakra. هل تشعر بالفقاعات المتلألئة!

اضحك أكثر

كلما زاد عدد شركائك السابقين كلما زادت صعوبة عودتك إلى طبيعتك، ونفضكَ لغبار الماضي، وعودة ضحكاتك إلى وضعها الطبيعي.

يُمكن للمضايقات الصغيرة أن تتسبب بانزعاجك. هل تريد أن تسخر منها، لكنك تعجز عن ذلك؟ حسناً، هل تتساءل ما إذا كنتُ أمتلك تقنية يمكنها أن تساعدك! جرّب التقنية التالية كي تشغّل حسّ المرح عندك ساعة تشاء.

قل بصوتٍ عالٍ: "ها ها، هو هو، هي هي". كرّر هذه الأصوات حتى تبدأ بالضحك بصوتٍ عالٍ.

هل تبدو "ها ها" مصطنعة؟ لا مشكلة. إذا كنت تمرّ بمزاجٍ سيئ حقًا يمكنك أن تجعل من هذا الصوت، وعن عمد، أن يبدو ساخراً، أو غاضباً، أو منفّراً.

سيتلاشى الغضب أخيراً، وستنتهي إلى أن تضحك فعليًا في نهاية الأمر.

لا تكتفِ بتقبّل هذا مني، بل افتح فمك وقل بصوتٍ عالٍ: "ها ها، هو هو، هي هي. ها ها، هو هو، هي هي، ها ها، هو هو، هي هي، ها ها، هو هو، هي هي".

تنبيه: احذر من استبدال هذه الكلمات بكلمات **غير مناسبة** مثل "تي هي" إلا إذا كانت هذه تجعلك تضحك بالفعل، لأن "تي هي" لن تشغّل منعكس [مفتاح] القهقهة عندك. إن "تي هي" فاشلة، لكن يمكنك أن تجرّبها.

لكن إذا أصرّت روحك على تنويعٍ آخر فيمكنك أن تحل المشكلة باستخدامك العبارة التي استخدمها جاكي غليسون. هل سبق لك أن شاهدت "شهر العسل" على التلفزيون؟ عندما يجد شخصية غليسون نفسه في حالة اكتئاب فإنه كان يصيح "هار، هار، هاردي هار هار".

كان هدف هذه الشخصية هو إضحاك الجمهور، وليس شخصيته الخاصة، لذلك قالها مرةً واحدةً فقط. لا تكفي مرة واحدة لتشغيل آلية الضحك عندك إلا إذا كنت متمرساً في هذه التقنية.

إذا أردت استخدام تعويذة الضحك التي اعتمدها غليسون كي تكون التقنية الفعالة بالنسبة إليك، فسيتعيّن عليك أن تكرر الكلمات مراتٍ عديدة. (لكن كم من المرات؟ احرص على عدم التعداد إلا إذا كنت تستمتع بالأرقام). ستجد نفسك بعد مرور وقتٍ قصير، تعود إلى "ها ها، هو هو، هي هي". ستضحك في نهاية الأمر، وكأن ذلك حصل بفعل السحر، أؤكد لك.

42 - الحساسية

أعطني، وبسرعة، جوابك البديهي على هذا السؤال: "هل أنت حسّاس؟".

أوردت عالمة النفس **إيلاين آرون** في كتابها المميز أشخاص شديدو الحساسية *Highly Sensitive Persons* الردود التي يُمكن أن يحصل عليها المرء على استفتاءٍ عن الحساسية موزعٍ على خمسة أشخاص:

- قال واحدٌ منهم "حساس؟ أنا هكذا دائماً!".
- وقال آخر "حساس؟ نعم أنا هكذا إذا فكّرت في الأمر".
- يبدو الثالث حائراً "ليست الحساسية مشكلةً كبيرة بالنسبة إليّ، ومن أي جهةٍ كانت".
- قال الرابع والخامس شيئاً يشبه "ماذا، ما هو ذلك الضعف المثير للشفقة والاستياء؟ لا أبداً".

تُعتبر الحساسية نوعاً من أنواع التوصيلات الداخلية للجهاز العصبي، وليست شيئاً يمكن للمرء أن يغيّره. ويعمد الأشخاص الذين يفتقرون إلى الحساسية إلى ازدرائها، لكن هؤلاء يؤلفون غالبية الناس.

يمكنك أن تكون "صخرة الثبات" في العلاقة إذا كنتَ *أقلّ حساسية* من شريكك، وسيكون بإمكانك أن تقدم الحماية والدعم. ويمكنك أن تبعث الارتياح في نفس شريكك بمجرد وجودك الجسدي معه. يكسبك هذا الوضع نقاطاً مهمة في العلاقة، لكن بشرط أن تُظهر الاحترام لحساسية شريكك.

ماذا يحدث لو كنتَ أنت الطرف *الأكثر حساسية*؟ ستمتلك في هذه الحالة أفكاراً قيمة كي تشارك بها مع شريكك بشأن العمل. أما بالنسبة إلى علاقة الحب فستتمكن من امتلاك فهمٍ أكبر حول السلوكيات الصادرة عن أفراد العائلة والأصدقاء.

يُضاف إلى ذلك أن الفهم الأعمق يساعدك على تحسين نوعية حياة شريكك، ويشمل هذا كل الأمور ابتداءً بالأثاث وانتهاءً بحجم صوت جهاز التلفزيون. (وبالمناسبة، يُحتمل أن يُطلب منك الطبخ في المنزل).

كيف يُمكنك أن تخسر النقاط؟ ستخسر النقاط إذا اقتربتَ من الشخص الذي يتذمر باستمرار.

تتمتع أنت وشريكك *بخاصيات حساسية*، بالإضافة إلى *الحساسية النفسية الشاملة*، أي مثل الحاجة إلى الهواء النقي أو الموسيقى المتناغمة. تعرّف على هذه الخاصيات عن طريق القراءة الأعمق.

لغة الجسد

ما هو مدى السرعة التي تستغرق الطرف الأقل حساسية لجعل الطرف الآخر يُذعن له؟ يستغرق الأمر فترةً أقل مما تتصور. يُحتمل أن تجد عند قراءتك بصورةٍ أعمق، مشاكل تتعلق بما أسميه **تجاوزات الحساسية**، حيث يُقدم أحد الشريكين على إيذاء مشاعر الشريك الآخر.

يحدث الأذى، حتى ولو حصل ذلك بصورةٍ غير مقصودة. يمكنك مع هذا أن تمارس نوعاً من الحد من الأذى، لكن بشرط أن تلاحظ وجود المشكلة. كيف يمكنك أن تكون حساساً لفقدانك الحساسية؟ اقرأ الملامح الدقيقة. ولماذا الدقيقة يا ترى؟ لأنك تتعامل مع استجابةٍ غريزيةٍ لا – واعية، وليس مع ظاهرةٍ اجتماعية واعية.

يُمكن أن يكون *إشاحة النظر بعيداً* استجابةً **لتجاوزات الحساسية**. تتحرك العيون إلى الأسفل، أو أنها ترمش بسرعةٍ كبيرة غير معتادة عندما يحاول الطرف الذي يتعرض للأذى أن يتجنب الطرف الآخر.

يتدخل هنا *الصوت* أيضاً. إن تنهيدةً سريعةً وهادئة (التي هي أشبه بصوت تنفسٍ عميق من أن تكون شهيقاً مثيراً ومسموعاً) تؤشر على الحاجة إلى عنايةٍ رقيقةٍ وحنونة.

يمكن أن تكشف *حركات الشفاه* السريعة عن مشكلة مع تجاوزات الحساسية. تظهر القائمة التالية مجموعة من التعابير الواعية غير الهادئة، والتي أوردناها كاملةً مع معانيها:

- ضغط الشفاه إلى داخل الفم، وهو الأمر الذي يجعل الفم يبدو أضيق.
- "أيفترض بي أن أقول لك بأنني منزعج؟ كلا، إنني أفضّل أن أعاني بصمت".
- التبويز pout الذي يظهر بسرعة، ويختفي بسرعةٍ أيضاً. "أيمكنني أن أفصح عما أحتاج إليه؟ كلا، وما الفائدة؟".
- عضّ الشفاه قليلاً في أطرافها الداخلية. "أوه. أنا لا أحب ما يجري. أفضّل مع ذلك أن لا أتكلم".
- قوة سحبٍ خفيفة تستخدم لمصّ الشفاه. "ها قد عدنا مجدداً. إنني أكره هذا. بالطبع لن أستفيد بشيء عندما أقول ذلك".

هل أن هذه التراجم مضمونة من حيث دقتها؟ لا، فالحياة ليست بهذه السهولة. يمكن أن تعثر على السبب مع ذلك. اسأل: "هل يزعجك شيء؟" استمع بتعاطف، وعندها ستمهّد الطريق للتقارب في المستقبل.

والآن، ماذا يحدث إذا تجاهلتَ هذه التعابير الدقيقة؟ ستكتشف أن الدقة قد تراجعت مفسحةً المجال أمام المبالغة. ستسمع، مثلاً "تنهيدةً" بعد مضيّ أسابيع تكون من القوة بحيث تستطيع إطفاء شمعة.

هل أنت هو الشخص الذي يتأوه؟ توقف عن التلميح وأفصِح عن أفكارك. هل أن الشخص الذي يقف أمامك شريكك أم حارس سجنك؟

قراءة الوجه

إذا كنتَ ترغب في قراءة الحساسية من الناحية النفسية فسيتوجب عليك قراءة **طبيعة** [ملمس] **الجلد.** افعل ذلك مرّتين. اقرأه على القسم الأساسي من الجلد، ثم اقرأه بعد ذلك على الأذنين. يُمكن للتباين الذي ستلمسه أن يدهشك.

ابدأ بتركيبة جلد **الوجه.** يُمكن أن تكون الوجوه إما بجلدٍ [بشرةٍ] رقيق، أو بجلدٍ سميك أو بجلد سميك إلى حدّ ما.

لكي أساعدك على الكشف عن عينك، تصوّر الجلد كأنّه الغشاء السّكري على الكعك. هل تبدو لك الكعكة وكأنها بالكاد مغطاة، أي مثل الكعكات الصغيرة اللامعة، أم أنها على النقيض من ذلك تبدو مثل تلك المغطاة بطبقة سميكة من المجمدات (الغشاء السكري)؟

إذا قارنتَ ما بين عدة وجوه سرعان ما ستقدر على قراءة هذه الفئة. اقرأها بعد ذلك على نفسك وعلى شريكك.

يرتبط نسيج جلد الوجه مع *الحساسية الاجتماعية،* أي الكيفية التي تبدو فيها شخصيتك عندما تكون وسط حشدٍ من الناس.

يوحي *الجلد الرقيق* بأنك حساسٌ، وأن ذلك يظهر حتى لمن يراك بصورةٍ عرضية. ستُعامَل بلطفٍ شديد في أفضل الحالات. أما في أسوأ الحالات فإنك سوف تلقى الاستياء أو السخرية.

يدل الجلد السميك على شخصيةٍ تبدو متكيفة بشكلٍ جيد، وهو أمرٌ جيدٌ بالتأكيد للتأقلم مع الآخرين. سيعتبرك الأشخاص الذين يمتلكون تركيبة جلدٍ مماثلة لجلد وجهك بأنك مستقرٌ من الناحية النفسية، وأنك شخصٌ مرحٌ يرتاح الشخص لعشرته. ما هو تحدّيَك المحتمل؟ إنك ستخاطر باتهام الأشخاص الحسّاسين بأنهم متهورون. يا للمفارقة!

أما *جلد الوجه المعتدل السماكة* فيوحي بعدم وجود مشكلة بالنسبة إلى الحساسية الاجتماعية. يتمثّل التحدي الذي يواجهك في عدم تحملك لبقية البشر. لماذا يجد الآخرون مشاكل لأنهم يبدون شديدي الحساسية أو عديمي الحساسية بالمرة؟ (لأنهم ليسوا أنت، وهذا هو السبب!)

والآن، دعنا نقرأ **نسيج الأذن** كي نتمكن من عقد مقارنة. لا يرتبط نسيج الأذن هنا بما رأيتَه في جلد الوجه ككل.

يعني نسيج الأذن *الحريري* أن الأذن تمتلك أقل كمية ممكنة من الجلد، ولذلك فإنها قد تبدو شفافةً من الناحية العملية.

أما *نسيج الأذن السميك* فيعني أن الأذن الخارجية بكاملها (وليس فقط شحمة الأذن) تبدو سميكة وصلبة.

أما بالنسبة إلى نسيج الأذن *المعتدل السماكة* فهو يقع ما بين النقيضين [أو الطرفين].

يُظهر نسيج الأذن التوازن ما بين حساسية *العقل – الجسم – الروح*، أي التوصيلات التي ولد الإنسان بها والتي تساعده على الاستجابة للحياة. وتكشف الأذن نوعاً سرياً أكثر خصوصية من الحساسية الاجتماعية، ولربما تكون في تباينٍ تام مع ما يظهر بين حشدٍ من الناس.

- نسيج الأذن الحريري يدل على حساسية فطرية عظيمة.
- أما نسيج الأذن السميك فيترافق مع جهازٍ عصبي قوي.
- يترافق النسيج المعتدل مع جهازٍ عصبي مرن.

أنصحك أن تتقبل النتيجة كما هي، لأن هذا هو الدرس الأول للتعامل مع مسائل الحساسية في أي علاقة بنجاح.

تقبّل شريكك كذلك، وأنصحك أن تتوقف عن توقع أن يكون شريكك "مثلي أنا تماماً". يُمكن للاحترام أن يضمن النجاح لأي ثنائي من الناس.

الهالات

يمكنك أن تنجح كثيراً في قراءة الهالات حتى وإن لم تكن حساساً بشكلٍ خاص. يُمكنك أيضاً أن تكون شريكاً مرغوباً بكل الطرق، ولهذا فإنك لن تخسر شيئاً إذا تقصيت في هذه الفئة.

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة. حدّد نيةً كي تتعرّف على حساسية شريكك. يمكنك اختيار أي مركز قوة وأي قاعدة معلومات تريدها. اطرح السؤال بعد أن تتصل: "ماذا يظهر هنا في ما يتعلق بالحساسية؟".

مهما تكن قاعدة المعلومات، يُحتمل أن تجد أنماطاً من الواقعية أو التجريد: طاقةً سميكة أو كثيفة أو رقيقة. وإذا قرأت عدة قواعد معلومات فإن نمطاً إجمالياً قد يظهر: العيش في ذبذبةٍ عالية أو منخفضة، ونسيجاً أثقل أو أخف، ولوناً أكثر صفاءً أو أكثر قتامةً.

يمكننا القول إن الاستثناءات لهذا النمط مهمة جداً مثل حقيقة أن قدرة الله موجودة في التفاصيل. وإذا بدت إحدى قواعد المعلومات مختلفةً كثيراً عن البقية في ما يتعلق بالحساسية، فيمكنك أن تتصل وتسأل: "ماذا يعني أن تكون قاعدة المعلومات هذه مختلفة عن بقية قواعد المعلومات؟".

يُمكن أن يتضمن الجواب الشفاء الذي لم ينتهِ بعد، أو وجود معوقات، أو الإبلال من صدمة، أو ببساطة، معايير أعلى لذلك الجانب من الحياة المرتبط بقاعدة المعلومات تلك. افتح قلبك، وهو أمرٌ آخر يستطيع كل شخصٍ القيام به بغض النظر عن الحساسية الفطرية الموجودة عنده.

القاعدة الفضية

عندما تختلف أنت وشريكك على خيارات الحياة اليومية، فمن منكما يفرض رأيه؟ إن رئيسك هو الذي يفرض رأيه في مكان عملك، أما في المجالات الأخرى فإن الطرف الذي يمتلك احتياجات أكثر تطوراً هو الذي يفرض رأيه، وهو الطرف ذاته الذي سيعاني أكثر إذا لم يؤخذ رأيه بعين الاعتبار.

إن الشريك الأقل حساسية سيضطر إلى التنازل بالتأكيد، لكن ذلك يتعلق بتنفيذ مشيئتك أكثر مما يعني معاناتك من ألمٍ جسدي أو نفسي. يتعيّن على الشريك الأكثر حساسية أن يعطي شيئاً في المقابل. سأقدم لك هنا القاعدة الفضية:

احترم احتياجات الطرف الأكثر حساسية في العلاقة. وإذا كنتَ أنت الذي تتلقى المعاملة اللطيفة، فسيتعيّن عليك أن تجد طريقة كي تبادل المعاملة الحسنة بمثلها.

كيف تنجح هذه القاعدة الفضيّة عمليًا؟

الارتياح

الشريك الأكثر حساسية: أنت لا تحب النوم على أغطية سرير مصنوعة من البوليستر (القماش الصناعي)، أي أنك مثل بطلة القصة الخرافية "الأميرة وحبة البازلاء"، وذلك يعني بأنك تمتلك أسبابك الخاصة. اشرح لشريكك بأنك مضطر للنوم فوق أقمشة قطنية صرفة.

الشريك الأكثر صلابة: اشترِ أغطية أغلى ثمناً، لكن... أعطِ شريكك الأكثر حساسية مهمة ترتيب السرير.

النظافة

الشريك الأكثر حساسية: أنت تمتلك معايير نظافة في المنزل أعلى مما يمتلك شريكك.

الشريك الأكثر صلابة: إنك توافق على وضع الأغراض التي لا تحتاجان إليها يوميًا في أماكن مشتركة لكن... الشريك الأكثر حساسية هو الذي يقوم بالتنظيف (أو يدفع أجرة الخادمة).

الفوضى

الشريك الأكثر حساسية: تمتلك كل علاقة شخصاً حريصاً وشخصاً مبذراً. إذا كنتَ أنت الشخص الحريص في العلاقة فإنك تنزعج من رمي أشياءَ قد تكون صالحة للاستخدام.

الشريك الأكثر صلابة: أنت تسمح لشريكك بالاحتفاظ بالأشياء، لكنكما... تقرران مقدار المساحة المتوافرة في منزلك للأغراض التي لا تُستخدم يوميًّا. يتعيّن على الشخص الأكثر حساسية أن يحترم تلك الاتفاقية.

43 - الحسيّة

الحسيّة [الإثارة] sensuousness هي الشكل الأعظم لتعدّد المهمات. هل تستمتع بالمسرات التي تجنيها من حواسك؟ حسناً، يمكنك أن تسترق هذه المسرات في أي مكان، وأي وقت، بغض النظر عما تفعله.

يمكنك أن تزيد حسيّتك عن طريق قراءتها: عند الأشخاص الغرباء عنك، وأثناء مشاهدتك للتلفزيون، وبالتأكيد عند أي شريك يهمك أمره.

لغة الجسد

يُمكن **لسلوك [حركات] اليدين** أن يكون أكثر أهمية لعلاقتك من أناقتك. لاحِظ كيف يحرّك شريكك يديه أثناء حديثه. هل تتحرك يداه، أم تبقيان جامدتين، أم تتحركان بعنف، أم أنهما حسّاستان، ومبدعتان، أم مستجيبتان؟ (أجل، يمكننا أن نعتبر اليدين بمثابة رموز جنسية).

إن الشريك الذي يقدّر الحسيّة سوف يُظهرها في **هندامه**، وعلى الأخص في يديه.

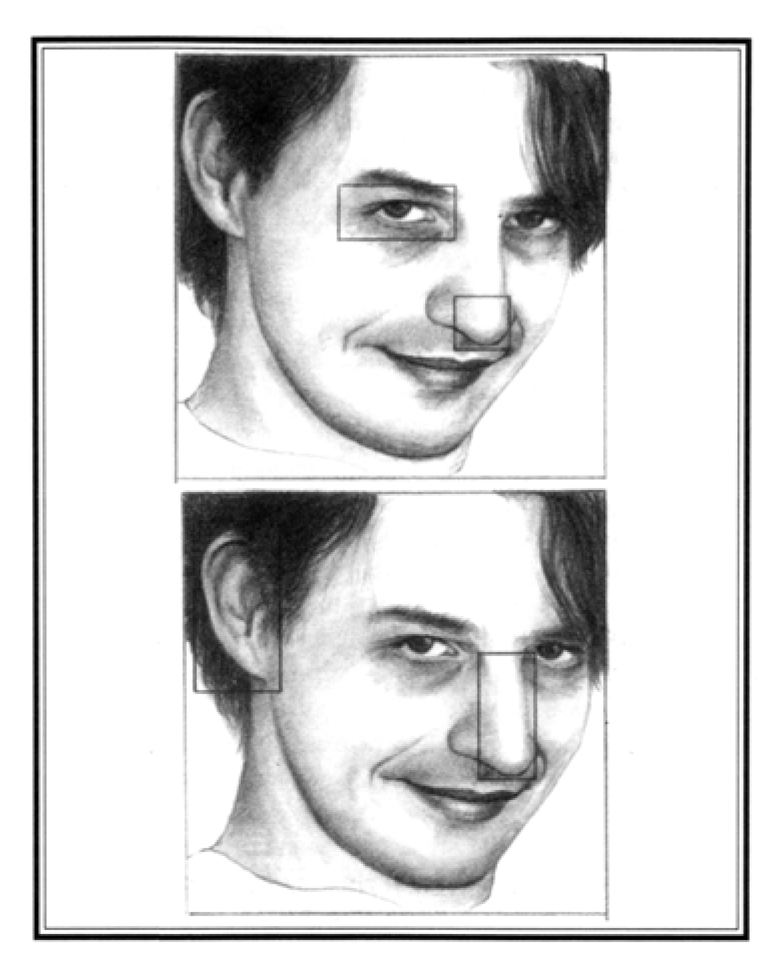
تُعتبر اليدان أداتين حسّيتين مهمتين. لذلك فإنه من المهم أن نلاحظ ما إذا كان المرء يهتم بهما أم يهملهما. وكم من العناية تلقاها أظافر هاتين اليدين؟ هل تبقى هاتان اليدان نظيفتين؟ إن تمريغ اليدين بالتراب هو أمرٌ حسيّ كذلك. كن صادقاً مع نفسك بشأن الأمور التي تجذبك.

تقدّم **خاصية اللمس** عند اليدين مؤشراً إضافيًّا عن الحسّية. كيف تمسك شريكتك بالأشياء؟ راقب كيفية إمساكها بمفاتيح سيارتها، أو عندما تمسك بكوب الماء.

هل تتطاير شراراتٌ عندما تحتك أصابع هذا الشريك بجسمك؟ وسواءٌ اقتصر الأمر على المصافحة، أو على تربيتة على الكتف، أو على مداعبة للخدّ، فإن بعض الأيدي تشع مثل المصابيح دلالةً على *الذكاء الجسدي [أو الحسّي]*.

تُظهِر أنواع أخرى من الحسّية أن صاحبها *مستيقظ غريزيًا*. هل يبدو لك أن يد شريكك تقرأ عواطفك وطاقتك واهتماماتك الجنسية، وكيف تشعر جسديًا؟

إذا كنت تتعاطف كثيراً مع غيرك من الناس، فإنك ستقدر على تمييز شخص متعاطف آخر بمجرد اللمس. هل أنت تخضع، يا من تقرأ العلاقات، للقراءة بدورك؟



الرسم 21 – الأفضليات الحسّية

استخدِم أنف الشخص بمثابة مرجعٍ لك في مقارنة نِسب أبعاد أعين الشخص وأذنيه.

- الرسم الأعلى: طول **العين** أقل من طول *طَرف* الأنف.
- الرسم الأسفل: طول **الأذن** أكبر من *طول* الأنف (من القصبة حتى الطرف).

إن أذنَي هذا الشخص أكبر نسبياً من عينيه. لكن ماذا بشأنك أنت؟

قراءة الوجه

يُمكن **لأبعاد ملامح الوجه** أن تُخبرك إذا ما كان أحد الأشخاص ينجذب إلى المحفزات السمعية أو البصرية المتعلقة بالحسية. يمكنك استخدام أنف شريكك كمرجعٍ بالنسبة إليك.

هل لاحظتَ أن أذنيه قصيرتان أو طويلتان بالنسبة إلى *طول أنفه/أنفها؟* ترتبط *الآذان الطويلة* مع وعي الأصوات. ترتبط أذنا الشريك الطويلتان مع عزف [أو تشغيل] الموسيقى، أو سماع سقسقة ساقية، وهو يجد ذلك مثيراً. توحي *الأذنان القصيرتان*، بالمقابل، بأن الصوت محفزٌ غير كافٍ للحسّية بالنسبة إلى صاحبها.

استخدِم الآن حجم *طرف أنف شريكك* مرجعاً لك بالنسبة إلى نِسب الأعين. هل هي أكبر أو أصغر؟ ترتبط *الأعين الكبيرة* مع الوعي البصري باعتباره جزءاً لا غنى عنه من الحسّية. إن الذين يعتمدون على الحسّ البصري لا يستطيعون استخدام *الأعين القصيرة* من أجل التحول إلى الحسّ الجسدي، وعلى الأقل ليس مراتٍ كثيرة. ويُمكن للقوى الحسية [المعتمدة على الحواس] أن ترتكز على حركة الأجسام، أو أن تكون متعاطفة، أو حدسية، لكنها لا يمكن أن تكون بصرية.

دعنا نتناول تالياً **الأحجام النسبية للملامح** بشكلٍ عام. هل أن العينين، والأذنين، والأنف تهيمن على الوجه، أم أنها تبدو أصغر من مساحاتٍ مثل الجبهة والخدّين والذقن؟

تتوافق *الملامح الأكبر*، بشكلٍ عام، مع حسية أكثر ترابية.

وتوحي *الملامح الأصغر* بأن التفكير مهمٌ عند صاحبها مثل الأمور المحسوسة، بالإضافة إلى أن الإدراك بشكلٍ عام قد يكون متجرداً بشكل عام. يستطيع هذا الشخص أن يعطي اهتماماً أكبر للتفكير، والعواطف، أو الروحانية، ولا يبذل جهداً كبيراً في الحصول على المسرات الحسية لذاتها.

اقرأ أخيراً الشفاه كي تكتشف المزيد عن الحسية. أريدك أن تتفحص بشكلٍ خاص ***نقطة تمايز شريكك***. إن منطقة الفم الدقيقة هذه هي المفصل الوجهي ما بين الحسية والجاذبية الجنسية. ركّز نظرك على مركز الفم مباشرة وبين الشفتين. هل ترى مثلثاً لحمياً، وهو الذي يضيف جاذبية إضافية عندما يتلامس مع الشفة السفلى؟

- كلما لاحظتَ *تحديداً أكثر* عند نقطة التمايز، كلما تحولت الحسّية إلى جاذبية جنسية بصورة آلية.
- أما مع *التحديد الأقل* فتوجد ميزة مساوية لهذا الوضع لكنها متعاكسة. يستمتع شريكك بالحسية من دون أن يشعر بالحاجة إلى التطبيق الفعلي لها. يُمكن أن يعني ذلك تمضية ساعات كل يوم في المتعة المتبادلة، أي أن الأمر يشبه المشروب المفضل الذي يزداد حلاوة مع مرور السنين.

الهالات

لا يُستغرب أن الشخص السعيد، والذي هو على قدرٍ جيدٍ من التكيف لا يستخدم إلا قدراً قليلاً من إمكانياته الحسّية. لكن ما إن تبدأ بقراءة الهالات حتى تكتشف كيف أنه من المدهش أن يمتلك كل إنسان أساليب متعةٍ متمايزة، والتي لا تعبّر عن شيء يقل أهمية عن **الروح**.

إنني أعرّف "الروح" على أنها الطريقة التي تظهر فيها مزاياك الفريدة بوصفك فرداً في حياتك الإنسانية. يمكنك أن تفكّر مثلاً في *طعام الروح* soul food وهو نوع من الحسّية الذي يرغبه الذوق. أو ما رأيك *بموسيقى الروح* soul music، أو المتعة الحسيّة عن طريق السمع؟ إن كل عنصرٍ من هذين العنصرين يجعلك تشعر بأنك أكثر حيوية. إن الحسيّة هي التعبير الطبيعي عن الروح.

توحي لي دراساتي، وقراءاتي للهالات، بأن واحداً فقط من أصل 300 يستمتعون الآن كثيراً بحياتهم الإنسانية. لماذا لا يستمتع هؤلاء بحياتهم؟

إننا نركز في الحياة على أشياء كثيرة غير الروح، مثل الواجب، والجنس، أو الاهتمامات النفسية. ونلاحظ أن بعض "الفضائل" المزعومة، مثل التضحية، ليست إلا سمًّا بالنسبة إلى الروح. إن تقديم احتياجات العائلة على سعادتك الخاصة يمكن أن يذهب بعيداً جدًّا، أي مثل البرمجة التي تلقيتها (افتراضاً) وتقضي بأن وظيفتك الأساسية في العلاقة هي أن تتوقع، مقدّماً، احتياجات الشخص الآخر.

يمكن لأي شخص أن يطالب بتعبير عاطفي قوي وذلك بأن يخصّص ساعة في اليوم للنشاطات التي يستمتع بها حقًّا. إن هذا يجعل القسم المقابل من هالتك أكبر وأكثر مرحاً.

ابدأ بحثك بعملية التجهيز المعتادة لديك. حدّد نية كي تتعرف على الأمور التي تفرح روحك. اتصل مع قاعدة معلومات التعبير عن الروح في مركز قوة الروح واستعرِض الأمور التي تعطي قيمةً للحياة. اسأل: "ماذا سيحدث لي إذا خصصتُ وقتاً أطول كل يوم كي أستمتع بالقدرة الحسيّة عندي؟".

اسأل بعد ذلك، إذا كانت لديك الجرأة الكافية، سؤال المتابعة التالي: "ما هي الأنشطة التي لا أمارسها في الوقت الحاضر... والتي من شأنها أن تُفرح روحي؟".

44 - دافع الجنس

ها أنتَ الآن في معرض عربات الحب. ألا ترغب في القيام بقيادةٍ تجريبية قبل شرائك عربةً جديدة، وذلك سواءٌ أكنتَ تريد موديلاً جديداً، أم تريد استبدال عربتك القديمة؟

يأتي هنا دور الإدراك الأعمق. يمكنك أن تستعرض الأداء الجنسي لعربة الحب الجديدة، أو أنك تستطيع إعادة تقييم العربة التي تقودها في الوقت الحاضر.

اقرأ ذاتك ما دمتَ بدأت في هذه العملية. إذا كنتَ تحب القيادة بسرعة، فما هو مدى توافقك مع سيارة بالكاد تستطيع أن تتخطى السرعة الأولى؟ ويُحتمل أيضاً أن تكون السيارة ذات موديل تتميز بسرعاتٍ عالية جدًا مكلفةً جدًّا بالنسبة إليك من ناحية مصروف الطاقة، وهو ما يتسبب بالإخلال بتوازن السيارة. تقصّى رغبتك الجنسية الآن كي تتعرف على التوافق [الضروري مع الشريك].

لغة الجسد

هذا هو الميدان الذي تقدّم فيه لغة الجسد كمياتٍ هائلة من المعلومات. سأعطيك تسعة (يمكنك أن تضيف ما شئتَ من أرقام) أمورٍ مختلفة كي تنتبه إليها. إن لغة الجسد هي أفضل طريقة كي تقرأ هذه الفئة، كما يمكنك أن تقوم بأبحاثٍ كثيرة من دون انتباه أحد.

تفحص، أولاً، **سهولة التحرك الجسدي**، أي درجة استرخاء شريكك عندما يقوم بالأمور العادية. ما هي سرعة إيقاعه/إيقاعها في التحرك، أو التحدّث، أو السير، أو حتى في تناول سماعة الهاتف؟ يُحتمل أن يكون التباطؤ عاملاً سيئاً للاستفادة من الوقت، لكنه عامل جيد للدافع الجنسي.

فكّر في هذا الأمر. يسترخي الناس بعد ممارسة الجنس. ولعل هذا هو الوقت الوحيد الذي يستريح فيه بعض الناس (غير أوقات النوم). يتذكر النشيطون جنسيًا كيف يتحولون إلى التوقيت البطيء للذة الجسدية [الجنسية].

سأقدّم لك هنا الاستثناء الذي يبرهن القاعدة. إذا بدا لك الشخص الذي تراقبه مفرطاً في النشاط، فهل لاحظتَ وجود تلك الملامح الدقيقة التي تدل على الاسترخاء؟ يُظهر بعض الأشخاص الأقوياء لحظات سريعة جدًّا من الاسترخاء الجسدي، أو تقليص الرغبة. يمكنك أن تتوجه مباشرة إلى قراءة الهالة كي تعرف المزيد. يُمكن أن يكون الأشخاص المنشغلون على الدوام الواقعون في الغرام أفضل العاشقين.

ثانياً، يعني **التباطؤ المعدي** أن درجة التباطؤ الجسدي عند شريكك تزداد في حضورك. إذا بدت من تواعدها أكثر استرخاءً بعد أن تمضيا بعض الوقت معاً، فإن هذه هي علامة حسنة عن

توافق في الدافع الجنسي عندكما. لكن ماذا يحصل إن لم يكن الأمر كذلك...

ثالثاً، يمكنك تجزئة علامات **التوتر الجنسي**. تتضمن هذه العلامات (الأعراض):

- التوتر، والاحمرار، والشعور بالحرارة
- الحدّة في صوتيكما، وإيقاع الكلمات
- الإحساس إن الهواء من حولكما مشحون جداً
- أحلام يقظة مكثفة عندما تكونان معاً

يبقى مع ذلك العَرَض الأبرز من علامات التوتر الجنسي، وهو صعوبة إبعاد أياديكما. إذا وصلتما إلى هذه المرحلة فإن ذلك يعني بأنك تجاوزت مرحلة قراءة لغة الجسد.

رابعاً، يجدر بنا أن نلاحظ **اليقظة الجنسية** عند الرجل بسبب أهميتها. يمتلك الشركاء الذكور طريقة لبقة لإظهار هذه اليقظة، والتي يمكنك أن تقيسها بلطفٍ عن طريق النظرات السريعة.

خامساً، وبالنسبة إلى النساء يمكنك أن تقرأ طريقة **عرض الصدر**. هل تتسبب طريقة الجلوس ببروز الصدر أو بضموره؟ يُضاف إلى ذلك أن المرأة التي تمتلك دافعاً جنسيًّا قويًّا، تعمد إلى تحريك جذعها وكأنها ممتلئة تماماً، وذلك بالإضافة إلى السير بكبرياء. ستعمد هذه المرأة أحياناً إلى وضع ذراعيها فوق صدرها وكأنها تحمي هذا الصدر. سيلاحظ هذا الشريك المتبصّر أن هذه المرأة حريصة على أن تتحرك وكأنها مسرورة لامتلاكها ثديين، أكثر من حرصها على إبراز حجمهما.

سادساً، يمكنك أن تقرأ الدافع الجنسي عن طريق الإشارات. ستشعر إن كان شريكك يتحرك **بوعيٍ جنسيٍ ذاتي**. يوجد نوعٌ من النص الإضافي للإشارات، وكأنها تريد أن تقول: "اسمع، يمكنك أن تعتبر الطريقة التي تراقبني فيها الآن بمثابة عرض أوليّ".

إذا لم تتأكد بعد مما أعنيه بالوعي الجنسي الذاتي، فأمامك البرامج التلفزيونية التي يمكنك اعتبارها أداةً تعليمية عظيمة. شاهِد أي برنامج يتضمن بعض الغزل أو الإغراء. تعمد بعض البرامج إلى زيادة حدة الوعي الجنسي الذاتي، لكن برامج أخرى تحجم عن ذلك. أما في واقع الحياة فإن الرجل البالغ، أو المرأة البالغة، تدير [أو تخرج] برنامجها في كل مشهد، إما بتذكرها تضمين الجنس فيه، أم **بعدم التذكّر**.

سابعاً، اقرأ **مشية** الشريك الذي تواعده كي تتعرف على الدافع الجنسي عنده. ابدأ بهذه الحركة *أفقيًا مقابل عموديًا*. يفتقر الشركاء الذين يتمتعون بالخبرة إلى مشية الصعود والنزول المعروفة باسم "وثبة العذراء". نلاحظ أن بعض النساء (اللاتي ينجذبن إلى الجنس الآخر) يتمايلن بأوراكهن كثيراً (وكذلك يفعل بعض الرجال الشاذّين لكن بطريقة أكثر تحفظاً). ونلاحظ، بالمقابل، أن الرجال العاديين (المستقيمين) وبعض الرجال الشاذين والسحاقيات يفعلون العكس تماماً، أي أنهم يمشون مع إبقاء أوراكهم ثابتة.

ثامناً، يمكنك إضافة بعض النقاط للدافع الجنسي عندما توحي المشية **بالوعي الحوضي الذاتي.** أجل، يمشي بعض الرجال وكأنهم يعرفون جيداً بأنهم يحملون كنز العائلة، تماماً مثلما تمشي بعض النساء وكأنهن يتباهين بأردافهن.

تاسعاً، امزج كل ما قرأتَه لحد الآن مع **التنسيق الجسدي** الشامل، وذلك من أجل إتمام دراستك للدافع الجنسي.

هل أن الحركة قلقة، أو جامدة، أو غير منتظمة؟ إن المشية الرشيقة والتي تجمع الجسم بأكمله تؤشّر إلى القدرة الجسدية، لكن يُحتمل أن يعود السبب إلى أن صاحب هذه المشية كان يمارس التمارين الرياضية أثناء دراسته الثانوية.

إن جمع التنسيق مع الوعي الجنسي الذاتي هو ما يدلّك على أنك على وشك الارتباط، جنسياً، مع صاحب أفخر أنواع السيارات (ليكزوس).

قراءة الوجه

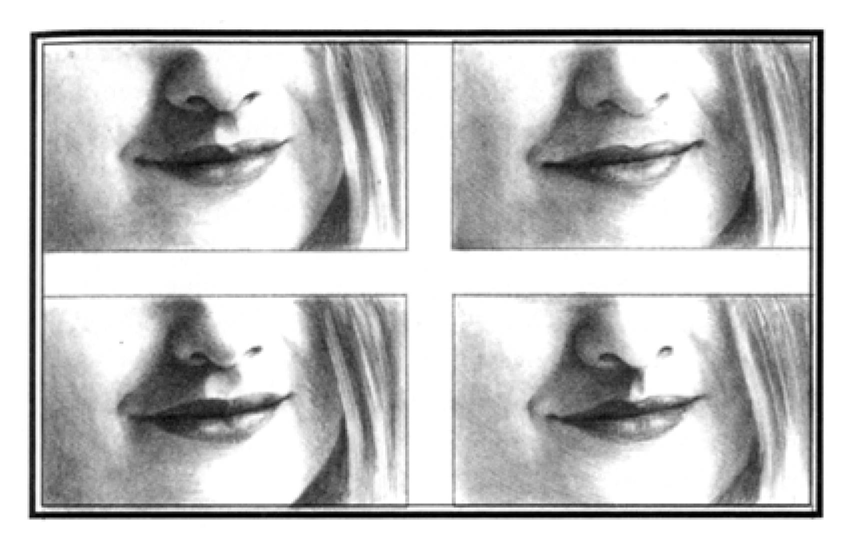
يا لهذا اللغز المدهش، أعني طريقة التقاء الشفتين، ولا أعني للتقبيل فقط. انتبه إلى خط التقاء الشفة العليا مع السفلى في فم شريكك، لأنك ستجني تفهماً عميقاً للدافع الجنسي.

يُعتبر **ضغط الشفتين** واحداً من سمات الوجه التي ستمتلك فرصة رؤيتها طيلة حياتك. لكن هل انتبهت إلى هذه الناحية من قبل؟ عندما تقرأ الدافع الجنسي فسيصبح بإمكانك أن تقيس كمية الضغط ما بين شفتي شريكك.

يعني *الخط الناعم* أن الشفتين العليا والسفلى تلتقيان بأقل قدرٍ ممكنٍ من الضغط، وهو الأمر الذي يمكنك ملاحظته من الخط ذاته (والذي يُمكن أن يتضمن ثغراتٍ دقيقة). ويُحتمل كذلك بأنك لاحظتَ شكل الشفتين عند مكان التقائهما تماماً. إن النعومة هنا تعني الشهوانية.

يُعتبر *خط الالتقاء* المنفرج أكثر تطرفاً. وإذا افترضنا أن شريكك ليس من النوع الذي اعتاد التنفس من الفم، فإن الفم الذي ينفتح قليلاً في حضورك يُظهر دافعاً جنسيًّا عالياً.

أما *الخط المشدود* فيبدو وكأن الشفتين العليا والسفلى قد انعصرتا معاً، وهو الأمر الذي يدل على اعتياد فقدان (الافتقار إلى) الحسيّة.



الرسم 22. مجموعة رسوم منطقة الفم

إن منطقة ما فوق الشفة العليا (الثُّرْمُلة) philtrum تربط ما بين الأنف والفم. إننا ننظر هنا إلى العرض. دعنا نبدأ القراءة من اليسار إلى اليمين، ومن الأعلى إلى الأسفل:

- منطقة ما فوق الشفة العليا مستوية وعريضة
- لا تمتلك منطقة ما فوق الشفة العليا عرضاً (لا تُظهر كل الوجوه منطقة ما فوق الشفة محددة جدًا. (اقرأ المزيد عن هذا الموضوع في الفصل الخامس).
- منطقة ما فوق الشفاه عريضة جداً ومتوسعة.
- منطقة ما فوق الشفاه تتميز بأنها ضيقة

يبقى هذا الفم مقفلاً في الأحوال العادية، لكن أقر هنا بأنه إذا اختار شريكك أن يكون حسيًّا فإن هذه الحسّية قد تكون غنية.

أين يظهر الجنس أكثر على الوجه؟

دعني أعرّفك على **منطقة ما فوق الشفة العليا** philtrum. أنظر إلى الحافتين التوأمين اللتين تمتدان من أسفل الأنف حتى الشفة العليا. سندرس في الفصول التالية عدة فئاتٍ [أقسام] مهمة يمكن أن نجدها في هذا القسم من الوجه. لكن دعنا الآن نركّز على واحدةٍ منها فقط: عرض منطقة ما فوق الشفة العليا. تقتصر منطقة ما فوق الشفة العليا على حافتين توأمين ما بين الأنف والفم. أما **عرض منطقة ما فوق الشفة العليا** فهو المسافة الأفقية ما بين هاتين الحافتين التوأمين. قارِن الآن العرض في الأعلى مع العرض في أسفل هذه المنطقة. هل أن العرض [فوق] *أوسع، أم أضيق، أم متساوٍ*؟

ترمز منطقة ما فوق الشفة العليا التي *تتوسع* إلى دافعٍ جنسي متزايد. أما عندما *تتضّيق* هذه المنطقة فإن ذلك يوحي بالمضي قُدُماً في الزخم الذي تكوّن في البداية، بالإضافة إلى اهتماماتٍ أخرى (مثل الترابط العاطفي) والتي تصبح بمثل أهمية الفعل الجسدي ذاته. أما منطقة ما فوق الشفاه *المتساوية* فتتوافق مع اهتمامٍ ثابتٍ بالجنس.

أقول مع الأسف إن مشاكل الصحة الجسدية أو النفسية يمكن أن تقلّل من الدافع الجنسي، وذلك بمعزلٍ عن الشهوانية التي تظهر في منطقة ما فوق الشفاه. دعنا الآن نتقصّى هذه المشاكل عن طريق قراءة الهالات.

الهالات

يُمكن أن يتغيّر الدافع الجنسي بسبب ما يمرّ به شريكك في الوقت الحاضر، بالإضافة إلى المخاوف أو الآلام السابقة. يُحتمل أن يكون من غير الواقعي أن يستكشف المرء إمكانية ضلوعه في علاقةٍ ما مع شخصٍ آخر. لكن، وأقولها بصدق، إن الذي يخيّب الآمال أكثر هو البدء في ممارسة الحب لتكتشف بعدها أن كل شيء يتلاشى.

ابدأ في عملية التجهيز المعتادة وحدّد نية كي تعرف بطريقة محايدة. اتصل بعد ذلك عند قاعدة معلومات الغريزة الجنسية الموجودة في مركز القوة الجنسية. اتصل مجدداً واسأل: "ماذا يحدث مع إبداعه/إبداعها؟".

يمكنك أن تتقصى أيضاً في قاعدة معلومات الطفل الكائن في الأعماق وتسأل: "ما هي مدى العفوية التي يعبّر/تعبّر فيها عن رغباته/رغباتها؟".

تذكّر أن المشاكل يُمكن أن تجد لها حلاً على الدوام إذا ما التزم المرء بمعالجتها. كان المرء في أيام فرويد مضطراً إلى الاستلقاء على أريكة العلاج لفترةٍ طويلة ومتعبة. أما في هذه الأيام فإن الشفاء أصبح أسرع بكثير مع وجود الوسائل العلاجية التي يستخدمها الطب الكلي والتي تستطيع أن تفعل العجائب.

تفحُّص الحبيب جنسياً

لاحظتُ، لدهشتي أن بعض الأشخاص يشعرون بخجلٍ شديد إزاء قراءة الجنس في الهالات. أيمكن أن يعود السبب إلى امتلاك هؤلاء معايير مزدوجة؟

هل شعرت بالخجل وبالتململ عندما قرأت الأنواع التسعة للغة الجسد الواردة في هذا الفصل؟ حسناً إذاً، أريدك أن لا تشعر فجأةً بغرابة قراءتك للهالات.

إنك تمتلك كل الحق في تفحص حبيبك الجديد جنسيًا، لكن طالما تُبقي ما تعرفه من معلوماتٍ لنفسك. أما إذا كان لديك حبيب لفترةٍ طويلة فلا مانع أبداً من أن تجري هذا النوع من البحث.

يتعيّن على الإنسان، من الناحية الأخلاقية، أن يفعل ما يراه مناسباً. أما أنا فلا أؤمن، شخصيًا، بأنني مضطرة للحصول على إذنٍ من أي شخص كي أقرأ أي شيء عن هالة أي شخص.

أما نشر ما تعرفه من معلومات فهو أمرٌ مختلف كلياً، لأن الخصوصية يجب أن تُحترم في هذا المقام، إلا إذا اختار ذلك الشخص الانضمام إلى صفوف المشاهير. أنصحك، حتى في هذه الحالة أن لا تضع نتائج دراستك عن الجنس على موقعك الإلكتروني المباشر.

45 - المجازفة بالجنس

يُحتمل أن تشعر بالإثارة إلى أقصى حد، لكنك تفضّل مع ذلك أن تمارس الحب ضمن جوانبه المتوقعة. أليس من الرائع أن تعرف ما تريده أنت وحبيبتك... قبل الانصراف إلى ممارسة هذا الحب في السرير، أو السرير المعلّق، أو الخيمة؟

يُحتمل أن يكون طرحُ الأسئلة محرجاً بعض الشيء، لكن التحري عن إمكانية المجازفة يُمكن أن يكون محفوظاً كسرٍ صغير.

لغة الجسد

يُظهر تناول الطعام أموراً كثيرةِ عن الجنس، لذلك فمن المدهش أن يتناول الشركاء طعام عشائهم من دون الاحمرار خجلاً. إذا أردتَ قراءة المجازفة الجنسية فيمكنك أن تختار ما تشاء من بين القائمة غير الكلامية التالية.

عندما تكون أنت وشريكك في المطعم، لاحِظ لغة جسده أثناء **طلب** وجبة الطعام. كيف يعبّر شريكك عما يريده/تريده؟ يُمكن أن تُطلب الوجبة *بشكلٍ حاسمٍ* أو مع شيء من التردد (أنا لا أتكلم هنا عما يحدث وقت الفطور). هل أن شريكك يتوقع أن تأخذ أنت زمام المبادرة؟ أما إذا كان الطرف الآخر هو الذي يطلب وجبة الطعام فهل أن ذلك يحدث بتلك الحذاقة الرائعة، أم بطريقة متعجلةٍ بشكلٍ واضح؟

يعمد الشريك أحياناً إلى *تعقيد* عملية طلب الطعام عندما يطلب أطعمةً بديلة، أو يطلب أطعمةً نادرة، أو تراه يطرح أسئلة مطولة حول الأطعمة المتوافرة.

هل يسهل إرضاء شريكك؟ أم أن ذلك يحدث بصعوبة. إن هذه الجولات التي تستهدف الجنس مع شريكٍ مشاكسٍ ستتركك، على الأرجح، مع شعورٍ سيئ عن ذاتك.

اقرأ **أفضليات الأطعمة** كي تتوقعي طبيعة مغامراتك الجنسية العابرة. إن الرجل الذي يفضّل تناول اللحم والبطاطا قد لا يسعى وراء الإثارة ذاتها التي يطلبها الرجل الذي يشتري الأطعمة التايلاندية.

لاحظي بعد ذلك **أفضليات الأكل** من أجل تحسين صورة الجنس. هل يتذوق شريكك الأطعمة بالتتابع، أم تراه يبدأ بطريقة منهجية، أي أنه يبدأ بالأطعمة البروتينية ويأتي عليها كلها، ثم يأتي دور الخضار، وهكذا دواليك؟ يُمكن أن تكون طريقة حبيبك في تناول الطعام سبباً في قطع العلاقة، ولكن فقط إذا وجدتِها مزعجة لك.

يعطي **السلوك بالنسبة إلى التوابل** فكرةً عن الجنس هو الآخر. يؤشر استمتاع حبيبك بالطعام على الطريقة التي سيعاملكِ بها عندما تصبحين طبقه المفضل. مَن منكما يضيف الملح إلى الطعام قبل تذوقه؟ وهل تزعجك تلك الكميات من صلصة البندورة [الكاتشب]؟

إن التوابل والصلصات وأنواع الإضافات الأخرى، والتي تُستخدم بتحفظ، تُظهر نزعةً واعية للمجازفة. لكن الشخص الذي يُسرف في سكب الفلفل الحار على طبق الصلصة الحارة قد يكون مهتماً بتذوق أطعمةٍ جديدة أكثر من تعديل مذاق طبقه قليلاً. يمكنك أن تفسّر ذلك على وجود قائمة طويلة من المحبين في حياته، لكن مع وجود رغبةٍ قليلةٍ في التغيير عنده.

أما **آداب المائدة** فيمكنها أن تتوازى مع آداب الجنس. هل يعمد شريكك إلى المبالغة في ممارسة آداب المائدة في أول مرة تلتقيان فيها لتناول الطعام؟ أم أن ما تراه في أول موعدٍ هو ما ستظل تشاهده لبقية حياتكما معاً؟

يُحتمل أن يكون الشريك الذي يضرب الطاولة بمرفقه، ويجرف الطعام من طبقه إلى فمه مجازفاً جنسيًا، لكن أي شيء لن يغيّر من النمط العام للخشونة التي يُظهرها.

إن **التشارك** مهم أيضاً؟ هل تريدين أن تعرفي ما إذا كانت مغامراتك الجنسية ستنتهي إلى مجرد عرضٍ متوازٍ مع شريكك؟ إذا أردتِ توقع الفروقات في ما بينكما فما عليكِ إلا مراقبة الطريقة التي يُبادل فيها شريكك اهتمامه ما بين الطعام وبين اهتمامه بك.

القاعدة الأولى وما بعدها

أظهرت الأبحاث التي أجريت على لغة الجسد في العالم أجمع وجود أمرٍ يرتبط مع تعبير "العودة إلى القاعدة الأولى". يمتلك الجنس، مثله مثل كرةِ القاعدة، متتابعة لتسجيل الأهداف. لكن هل عرفتَ أن لغة الجسد تستطيع اصطحابك إلى حلقةٍ يمكن توقعها حتى قبل أن تتبادل تلك القبلة الأولى مع شريكك؟

يمكنك أن تستفيد من متتالية شريكك الداخلية للجنس، ويمكنك أن تفعل ذلك خطوةً خطوة. وبغضّ النظر عن مدى المجازفة التي تتمتعان بها فإنني لا أنصحك بتجربة هذه المتتالية إلا بعد لقائكما الثاني.

أما إذا لم تلتزما بهذه النصيحة فإن اهتماماتكما قد تنتهي إلى سلوكٍ كهذا: عبوسٌ، التورّد الغاضب، تقلص في حدقات العيون، تجنّب النظر إلى بعضكما بعضاً، الضحكات العصبية، يُسمع صوت صفعة، ثم مغادرة المكان بصورة متعجلة. لا تتابعي تحرشاتك، وإلا سوف تُنعتين بـ "بالمتحرشة" أو ما هو أسوأ من ذلك. لكن، بالمقابل إذا رأيت إشارات كالتي سوف أعرضها في ما يلي فتشجعي [أو تشجّع]، وتشجّعي جدًا.

القاعدة الأولى. نظرة الحب

- ملاحظة *اللمس الذاتي* من غير قصد، كأن يمسّد شريكك ذراعه/ذراعها.
- التعامل مع الأشياء وكأنها *رموز* جنسية، سواءٌ عن قصد أو غير قصد (مثل تناول قطعة طويلة من البسكويت الطري pritzel، أو تحسّس عُقَد هذه القطعة بالأصابع).
- حدوث الاختبار الأول، أو *لمسة الإثارة* "العفوية" (عندما تلمس رجلها/رجله مع رجلك أنت بالصدفة).
- تتبادلان *لمسات تجريبية* عن طريق المداعبة (تداعبان أكتافكما بضرباتٍ خفيفة).
- *يميل* رأس شريكك نحوك.
- *يميل* ثديا شريكك أو *صدره* نحوك.
- *يميل وركا* شريكك نحوك. أما عندما يصبح الرأس والصدر والوركان على خط واحد، فيكون ذلك كما يحدث عندما تضيء ماكينة القمار في لاس فيغاس [علامة على فوز اللاعب].
- *توسُّع* عينَي شريكك وزيادة درجة استدارتهما.
- استرخاء الوجه بكامله وزيادة ليونته.
- *التماع* العينين.
- تغيّر نسبة *رَمْشَة* العينين. إما أن العينين تحدقان برمشة أقل من المعتاد، أو أن الرموش تتذبذب (ترتعش).
- ارتفاع *الحاجبين*.
- الشريك يعي *موقع الفم*، مع وجود فروقات دقيقة في كيفية التحكم بالشفتين بالمقارنة مع المعتاد.
- *تحسّن في وضعية الجلوس أو الوقوف*، أو تقديم الوضعية الأكثر جاذبية لشريكك (أي من دون تهدّل أو تراخٍ).
- التماع *لون الوجه*. يُحتمل ظهور توردٍ مناسب على الوجه.

إن كل هذه التغيّرات تجعل شريكك يبدو بمظهرٍ أكثر جاذبية، ويزداد نور الحب في هالته أيضاً، كما تنساب طاقة إضافية من مركز قوته العاطفية بالإضافة إلى مراكز القوى الأخرى حيث تقيمان رابطاً قويًا بشكلٍ خاص.

القاعدة الثانية. الانتقال إلى المنطقة الجنسية

- تأهب القرب: مهما كان مقدار المساحة التي تفصل بينكما فإن الإشارات الصغيرة تختبر *اقترابكما* من بعضكما بعضاً.
- يميل شريكك نحوك، كما أن هذا *الميل يكون متبادلاً*.
- تتحول المحادثة إلى الهمس، ويلاحظ تزايد الحنّو في صوته/صوتها.
- تتباطأ وتيرة *الحديث* إلى مدى بعيد.
- تتباطأ *الإشارات* وتكون مشحونة بالطاقة الجنسية.

تبدأ هالة كل واحدٍ منكما بالنبض بالتزامن مع هالة الآخر.

القاعدة الثالثة. يعرف كلٌ منكما ماذا سيحدث تالياً

- *تقتربان* جسديًا *أكثر فأكثر*، وتعطيان انتباهاً حصرياً لبعضكما بعضاً.
- *تعكس* وضعية جلوس كلٍّ منكما وضعية الآخر بشكلٍ غير مقصود.
- ظهور إشارات التأنق، مثل لمس الشعر.

- ظهور *الابتسامة* والتييُمكن أن تكون نوعاً خاصاً من الابتسامات لم يظهر من قبل.
- تحوّل الحديث، مباشرة أو بشكلٍ رمزي، إلى ما يشبه: "هل أنت مهتم/مهتمة [بالعلاقة]؟
- تغيّر وتيرة *التنفس*، إما أنه يتباطأ، أو يصبح لهاثاً.
- تركّز النظرات.
- إطباق *الشفتين*.

بدأت أنت وشريكك بمرحلة اندماج هالتيكما. أما إذا امتلك أحدكما جدراناً دفاعية على مستوى أي مركزٍ من مراكز القوى الروحية، وأغلبها يكون عند مركز القوة العاطفية، أو مركز القوة الجنسية، فإن ذلك الجدار قد ينهار، مؤقتاً على الأقل. يمكنك أن تتوقع عندها سباقاً نحو المنزل.

قراءة الوجه

دعنا نعود إلى الفصل المتعلق **بمناطق الأولوية** في الوجه إذا أردتَ أن تتعرف على النقاط الدقيقة بشأن مجازفة حبيبك الجنسية (الرسم 12).

راجِع ما أوردناه عن كيفية قياس أطوال الوجه الثلاثة هذه. يمكننا بعد ذلك تطبيق هذه المعطيات على درجة المجازفة الجنسية.

- **منطقة** الأولوية **رقم 1 هي الأكبر:** تُدهش الأفكار حبيبك، لذلك يُمكن أن تكون الألغاز، والإثارة، والأفكار المثيرة سبباً في إضافة البهجة إلى غرامكما.
- **منطقة** الأولوية **رقم 2 هي الأكبر:** الطموح والأنا يعنيان الكثير لحبيبك. يمكنك استخدام المديح كي تعزّز الميل للمغامرة إلى الحد الأقصى. يمكنك أن تعطي عشاقاً من هذا النوع دافعاً أكبر عندما تضع سجلاً للأماكن والمواقع المختلفة التي يُمكن أن تتواجد فيها.
- **منطقة** الأولوية **رقم 3 هي الأكبر:** لا يغيبالجنس عن تفكير حبيبك. أضِف إلى حسّ المغامرة عندك بالتجريب في الملابس، وزيوت التدليك، والعطور، وحتى بألعاب الجنس.
- **مناطق** الأولوية الثلاث **متساوية:** يتمتع حبيبك بمرونةٍ غير معتادة، كما يمتلك هواياتٍ عديدة وقدرةً طبيعية على إبقاء التوازن في ما بينها.
- **منطقة** الأولوية **رقم واحد هي الأصغر:** إذا أردتَ أن يتجاهلك شريكك، فيمكنك أن تناقش أفكارك أثناء تبادلك الحب معه، وإلا فستشاهد شريكك يذوي.
- **منطقة** الأولوية **رقم 2 هي الأصغر:** سيبذل هذا النوع من الشركاء أقصى جهوده كي يرضيك، لكن سيتعيّن عليك أن تعطيه رسالة واضحة حول نوع المغامرة التي ترغب بها.
- **منطقة** الأولوية **رقم 3 هي الأصغر:** يحمل الجنس بالنسبة إلى شريكك أهميةً رمزيةً عظيمة.

إذا أردت تعزيز روح المغامرة فسيتعيّن عليك اكتشاف المواضيع الأساسية في نظام معتقدات شريكك (مثل التعبير عن الحب، الاتحاد الروحي). يمكنك بعد ذلك إضافة التنويع الذي تريده في سياق نظام المعتقدات ذاك (مثل، يُمكن أن يساعدنا كتاب *التانترا* على الارتقاء روحيًا).

الهالات

يُعتبر مركز القوة الجنسية عند حبيبك مهمًا بالنسبة إلى المجازفة، مثلما هي كل السمات الجسدية، كما يُعتبر الحجم عنصراً واحداً فقط من بين عناصر عدة.

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه إلى وعيك الباطن، ثم كن عظيماً، وحدّد نية كي تستكشف الأشياء بعقلية المبتدئ.

اتصل عند قاعدة معلومات المجازفة الجنسية في مركز القوة الجنسية. اطرح السؤال التالي: "كيف يتعامل/تتعامل مع كونها مجازِفة جنسيًا؟".

يُمكن للجواب أن يُدهشك لأن الهالات ستعلّمك مرةً بعد أخرى أموراً تتعلّق بالفرادة التي يتمتع بها كل فرد. أنصحك، كي تحمي نفسك، أن تستكشف المزيد عن طريق أسئلة المتابعة التالية:

- هل يمتلك/تمتلك شهية للقسوة الجنسية؟
- هل يمثّل الخطر مصدراً للإثارة الجنسية؟

يُمكن للإجابات أن تشكّل كل الفروقات ما بين مغامرةٍ مبهجةٍ، وبين قصة [فشلٍ] مرعبة.

46 - تعدّد الشركاء

ألا يشعر المرء بالبهجة إذا كان مصدر الاهتمام شريكاً ماهراً؟ لكن ما هو الأمر الذي يدمّر هذه البهجة؟ إن وجود طوابير من العشاق هو الذي يفعل ذلك...

يُمكن أن تكون المخالطة [تعددية الشركاء] الجنسية طريقة مسليةً في الحياة، بشرط أن يكون الطرفان صادقَين حول هذا الأمر (ويأخذان الحذر في علاقاتكما). أما الأمر الذي لا ينجح فهو التسلّل. هل ترغب في أن تكون آخر شخصٍ يعلم بشأن تعدّد شركاء الشخص الذي تحبه؟

يمكنك، طبعاً، أن تقوم بتقصي الأمر بمساعدة الإدراك العميق. أنصحك بأن تقوم بهذا النوع من التقصي في عصر الآيدز هذا. إن قراءة المخالطة الجنسية قد تُنقذ حياتك.

لغة الجسد

تمثّل لغة الجسد، كما هي على الدوام، طريقة ممتازة للتعرف على أمور الجنس. إن ارتداء **ملابس** ضيّقة **تكشف الأمور** بطرقٍ متعددة. يكشف شريكك بارتدائه هذه الثياب عن استعداده للمخالطة [تعدد الشركاء] إلا إذا كانت شريكتك ترتديها داخل خصوصية المنزل. يزداد هذا الاحتمال مع كل واحدة من هذه العلامات غير الكلامية إذا كانت موجهة نحو أشخاصٍ آخرين في حضورك:

- *التحديق* المطوّل جداً بالعيون
- *تبويز* الشفاه
- *ترطيب* الشفاه باللسان
- *فتح* الفم
- *لعق* الأسنان
- التحديق بشدة أو *رقَّة العين*
- وضع ساقٍ فوق ساق أو العودة بهما إلى الوضع الطبيعي
- *تمسيد* تسريحة الشعر أو إعادة ترتيبها
- *لمس* الشريكلوجهه أو جسده
- الاستفادة الموحية من الأمور المسلية، مثل السجائر أو الطعام

يوجد مؤشّر آخر على المخالطة، وهو عندما يعمد/تعمد أحد معارفك إلى التحديق بجرأة إلى واحدة من مناطقك الحميمة، أو عندما يسدّد ذلك الشخص عدة نظراتٍ خاطفة ومفتونة نحوك.

يُمكن أن لا يميل ذلك الصديق المحتمل إلى المخالطة كما توحي بذلك لغة الجسد، لكن يبقى أنه يُظهر عن نوعٍ من أنواع افتقار إلى المهارة. يُحتمل أن تضيف النساء المفتونات بك بهجة إلى حياتك الجنسية، وذلك تبعاً لميولك، لكن إياك أن تظن بأنك فاشل جنسياً إذا تركتكَ تلك الفاتنة التي تمارس المخالطة [التعددية] الجنسية.

قراءة الوجه

أتتذكر منطقة ما فوق الشفة العليا philtrum، أي تلك المنطقة الممتدة ما بين الأنف والفم والتي تتعلق بالجاذبية الجنسية؟ إن الإثارة الجنسية طويلة المدى يُمكن أن تتسبب في بروز هذه المنطقة مثل... الإصبع المتورمة. إذا كنتَ من النوع الذي يفضّل العلاقات الأحادية فإنني أنصحك أن تتجنب أصحاب **منطقة ما فوق الشفاه البارزة**.

لا يُمكن لأي نوعٍ من معطيات الوجه أن يؤكد ميل صاحبها إلى التعددية. لكن صاحب هذا النوع من منطقة ما فوق الشفة العليا سيسعى أكثر من غيره كي يبقي أحادياً في علاقته، لكن قراءة إخلاصه بين الحين والآخر لن يضيرك في شيء. (راجع الفصل 18).

توجد سمةٌ غير اعتيادية أخرى لكنها مهمة، وهي **مَيَلان هذه المنطقة**. هل تتجه حافتا هذه المنطقة إلى جهةٍ واحدة؟ إذا أردتَ أن تشاهد هذه السمة فيمكنك أن تقارن هذه المنطقة في الأعلى (أي نحت الأنف مباشرة) وحتى الأسفل (أي قرب الفم).

إذا كان المَيَلان نحو الجهة اليسرى من الوجه، فمعنى ذلك بأنك تنظر إلى *منطقة ما فوق الشفة تميل بزاوية إلى اليسار*. يوحي هذا الوضع بحنين مستمر إلى الجنس، ووضعه فوق كل الاهتمامات الأخرى في الحياة الشخصية، لكن ليس كل الرجال المتعصبين لرجولتهم يمتلكون هذه الخاصية.

أما *منطقة ما فوق الشفة* التي تميل بزاوية إلى اليمين فهي تحذرك بأن هذا الشريك قد يشعر بإغراء استخدام الجاذبية الجنسية من أجل تعزيز أوضاع مهنته. يمكنك أن تجد مثالين عن هذه السمة في الصورتين أسفل الرسم 22).

إذا أردتَ أن تأخذ فكرةً عن منطقة ما فوق الشفة التي تميل إلى اليمين فيمكنك أن تتذكر أن الجاذبية الجنسية لا تتعلق فقط بالقيام بالأمر الكبير Doing the Big One. إن الجاذبية الجنسية القوية تجعل الناس يتنبهون، ويشعرون بلا – وعي بأنهم منجذبون إلى صاحب هذه المنطقة، ويصغون باهتمامٍ شديد إلى ما يريد/تريد قوله.

نستنتج من كل ذلك أن صاحب منطقة ما فوق الشفة التي تميل بزاوية إلى اليمين يُعتبر هبةً قيّمةً على المستوى الروحي بالنسبة إلى النجاح المهني، أما المخالطة [تعدد الشركاء] فتبقى، بالمقابل، خياراً وارداً.

توحي **الذقن المشقوقة** بأن شريكك قد يقاوم دوافع الإغراءات الجنسية، بينما تشير **الذقن ذات الغمازة** إلى أن صاحبها يمتلك قدراً قليلاً من هذه الإغراءات. ستجد نفسك هنا أمام شريك معرضٍ لخوض علاقاتٍ عاطفية أحادية لكن متتابعة، وليس لعلاقات متعددة في وقتٍ واحد. إذا أردت أن

تتعرف على ردة فعل شريكك عندما يتعرض إلى مثل هذه الدوافع يمكنك أن توظف مُخبراً خاصًّا، لكن قراءة الهالات أرخص كلفة.

الهالات

اتّجه مباشرة نحو المتعة. ابدأ بعملية التجهيز المعتادة، وحدّد نيةً كي تكون مستكشفاً جريئاً.

اتصل بقاعدة معلومات الغريزة الجنسية في مركز القوة الجنسية. اطرح السؤال: "ما هو حجم الطاقة ونوعيتها؟" تولّد المخالطة الجنسية عرضاً بهيجاً بشكلٍ خاص.

بعد أن تنتهي من قراءة مراكز القوى الجنسية عند مجموعةٍ متنوعة من الناس، وهو الأمر الذي لن يدفعك إلى تعددية العلاقات الجنسية لحسن الحظ، فإن الفروقات الدقيقة التالية سوف تصبح مألوفة لديك.

تستدعي **تعددية العلاقات الجنسية** نوعيةً فاسدة تختلف عن الإدمان على الجنس، أو الخيانة لمرةٍ واحدة. (أنظر الفصلين الثاني والثامن عشر).

هل يمكننا اعتبار **الصور** [والأفلام] **الخلاعية** نوعاً من التعددية الجنسية؟ تمتلك عارضة الأزياء، وغيرها من هذا القبيل، هالةً خاصةً بها. إن استخدامها للإثارة الجنسية من شأنه إسقاط ترددات تلك العارضة في هالة الشخص الذي يستخدم هذه الصور الخلاعية. هل يبدو لك ذلك مغرياً؟

وماذا بشأن **الاستمناء**؟ يُمكن أن يكون ذلك مقبولاً في بعض الحالات. إن النشوة الجنسية تدفع بكل مراكز القوى الروحية إلى ما يشبه دورة غسّالة الثياب. يمكن للاستمناء أن ينظف الهالة إلا إذا تضمّن الأمر ذنباً كبيراً، وهكذا تكتسب تعابير مثل "نظّف أفعالك" معانيَ جديدة.

لكن **الاستمناء المفرط** هو أمر مختلف. إنني أقصد بكلمة "المفرط" ذلك الاستمناء الذي يدفع بالشخص إلى الشعور بإنهاكٍ *جسدي* مزمن. أما الإفراط من الناحية *النفسية* فهو أمرٌ ملزم أكثر مما هو خيار عابر. أما بالنسبة إلى الهالة فإن الطاقة الموجودة في مركز القوة الجنسية تصبح أكبر بكثير مما هي في أماكن أخرى من الهالة.

إن الإفراط الجنسي، مثل الإفراط في أي شيء: في الحديث، أو الحب، أو الصلاة، يشوّه النِسَب الموجودة داخل الهالة.

47 - القدرة الجنسية

أي نوعٍ من العشاق تفضّل، ذلك الذي لا يستطيع أن يقطع إلا مسافة قصيرة، أو ذلك الذي يستطيع قطع مسافةٍ طويلة؟ اقرأ القدرة ما إن تصل إلى قرارك.

لغة الجسد

إنها إحدى الحالات التي لا تخبرك فيها لغة الجسد بالكثير... في ما عدا ما الذي يفعله جسم شريكك مع جسمك أنت عندما تكونان معاً. لكن قبل أن تنغمس في دراسةٍ كهذه لماذا لا تُبقي ملابسك عليك لفترةٍ قصيرة ريثما تقرأ الوجوه والهالات؟

قراءة الوجه

يكشف **طول منطقة ما فوق الشفة العليا** معطياتٍ كثيرة عن القدرة الجنسية. إن قراءة هذه المنطقة هي أمر في غاية البساطة. أنظر إلى المسافة العمودية التي تفصل ما بين طرف الأنف والشفة العليا. هل هي طويلة أم أنها قصيرة، أم أنها معتدلة؟

تظهر منطقة ما فوق الشفة العليا *القصيرة* إلى أسفل يمين الرسم 22. (أما هذه المنطقة التي تظهر إلى أسفل يسار الرسم فهي الأطول، في تلك الصفحة لكنها تمتلك طولاً معتدلاً. إنك ستميز المنطقة "الطويلة" ما إن تراها).

يُترجم [أو يتحوّل] منطقة ما فوق الشفة العليا *الطويلة* إلى قدرةٍ جنسية استثنائية، سواءٌ على المدى الطويل، أو في وقت الحب.

إن الشريك الذي ينعم بمنطقة ما فوق الشفاه طويلة سيتكيّف مع أوقات المغازلة الطويلة، لأن المغازلة [الإطراء] لن يستهلك معظم طاقته/طاقتها الجنسية. إن القدرة الجنسية تضيف المرح إلى ممارسة الحب، وعلى الأخص عندما يمتلك الشريك الإمكانيات المطلوبة.

لا تقلق، بالرغم من كل ذلك، إذا كانت تلك الفاتنة التي تعشقها تمتلك منطقة ما فوق الشفاه قصيرة. ترمز هذه الميزة إلى ميلٍ شديد إلى لقاءات مثيرةٍ جنسياً، وأحياناً تكون أقصر اللقاءات هي التي لا ينساها الإنسان. ما إن ينغمس صاحب/أو صاحبة منطقة ما فوق الشفة العليا القصيرة في العلاقة جسدياً حتى يعطي ويأخذ إلى أقصى مدى.

تتميز العلاقة بشدّتها، لكنها لا تلبث إلا أن تنتهي.

يبقى التحدي المحتمل في المحافظة على اهتمام طويل المدى في العلاقة. أما إذا كنتَ أنت صاحب هذه المنطقة القصيرة فإنه من المساعد لك أن تفكّر في كل يومٍ على أنه يمثّل علاقةً

جديدة، وفرصة جديدة، بدلاً من كونه مجرد استمرارٍ للعلاقة القديمة ذاتها.

ماذا يحدث لو كان حبيبك يمتلك *منطقة ما فوق الشفاه معتدلة الطول*؟ تتميز القدرة الجنسية بالمرونة. وإذا كانت كل الأمور الأخرى متساوية (وهو شيء لا يمكنك التأكد منه في الجنس) فسيمكنك الوثوق بأن مستوى الاهتمام الذي تُظهره أنت سوف يُقابله شريكك بمثله.

حسناً، ها أن بحثك قد انطلق بمساره كما ينبغي. وسواء ما إذا كان اهتمام حبيبك يميل إلى أن يدوم إلى وقتٍ طويلٍ، أو وقتٍ قصير، فإنك سوف تكون مستعداً للحالين. أما الآن فيمكنك أن تبدأ بقراءة الهالات كي تحصل على تفاصيل دسمة.

الهالات

أيمكنك أن تخمّن المكان الذي ستبدأ منه بحثك؟ بالطبع، ستبدأ في تفحّص مركز القوة الجنسية. ابدأ بعملية التجهيز المعتادة: انتبه إلى وعيك الباطن، ثم كن عظيماً وحدّد نيةً كي تتعرّف على القدرة الجنسية.

اتصل عند قاعدة معلومات الغريزة الجنسية، ثم اطرح السؤال التالي: "ما هو مقدار الطاقة المتوافر للجنس؟".

يمكن **للتراكمات** STUFF المختزنة أن تسبب العجز [أو العنة] أو افتقار إلى المتعة، لذلك أنصحك أن تطرح سؤال المتابعة التالي: "هل توجد معوقات جنسية في الوقت الحاضر؟".

هل أنت مرتاح حتى الآن؟ تفرض طبيعة الجنس المعقدة مع ذلك أن تتابع بحثك.

- اتصل عند قاعدة معلومات الثقة الموجودة في مركز قوة السلطة، ثم اسأل: "هل هناك مسائل سلطة [تأثير] تؤثر في الجنس؟".
- اتصل عند قاعدة معلومات التوازن العاطفي الموجودة في مركز القوة العاطفية، ثم اسأل: "هل هناك مسائل عاطفية تؤثر في الجنس؟".
- اتصل أخيراً عند قاعدة معلومات الصحة في مركز القوة الجسدية، ثم اطرح السؤالين التاليين: "هل أن المسائل الجسدية تؤثر في الجنس؟" هل أن صدمات الحياة الأخرى أو خيبات الأمل تؤثر في الجنس؟".

يبدأ الجنس في الرأس [الدماغ]... وكذلك الهالة. لذلك إذا وجدتَ مصدراً للقلق فلعل ذلك يكون فرصة لمعالجة بعض الجوانب الأخرى من الحياة. يُمكن للمشاكل في الجنس، على ما تتضمنه من ألم، أن تشكّل دافعاً للارتقاء. يلاحَظ هنا أنه حتى الأشخاص الذين ينفرون من علم النفس، أو من الماورائيات في العادة، سوف ينتبهون عندما تصبح المسألة الكبيرة [قدرتهم الجنسية] في خطر.

اكتشاف المكان الذي تلتقي فيه السماء مع الأرض

يُمكن أن تكون العزوبة إحدى الطرق للتعبير عن الالتزام الروحي. لكن إذا كنتَ تقرأ هذا القسم من الكتاب فإن حدسي ينبئني بأن العزوبة ليست الطريق التي اخترتها. أظن، بدلاً من ذلك، بأنك

رب عائلة، أي ذلك الشخص الذي يرتقي [يتطور] روحياً عن طريق امتلاكه أشياء صغيرة، مثل منزل، ووظيفة، وطموحاتٍ شخصية، والمال، وإذا كنتَ محظوظاً، حبيباً رائعاً.

هل يُمكن لرب عائلة أن يهتم بوجود الله؟ بالطبع، واستناداً إلى الزبائن الذين يأتون إليّ لعقد جلسات حول **تحوّل الهالة** فإن أشخاصاً من هؤلاء الزبائن، أكثر عدداً مما تتصور، كانوا من الكهان، والراهبات، أو من الرهبان. يتعلم هؤلاء العازبون السابقون كيف يمكنهم أن يكونوا سعداء على المستوى البشري.

يُحتمل أنك تمتلك مشاعر متناقضة تجاه الجنس، وذلك من دون أن تكون أقسمتَ على العزوبية، ويُحتمل بأن تقلق من تناقض الجنس مع مسيرتك الروحية. إنني أدعوك هنا إلى مستوى إدراكٍ أعمق يمكّنك من أن تفهم أن طريقتك في الجنس هي جزءِ من الحياة الروحية المجيدة. إنني أسمّيها "اكتشاف المكان الذي تلتقي فيه السماء مع الأرض".

إن كل قراءات الوجوه التي مرّت معك في هذا الكتاب لحدّ الآن قد أظهرت لك الهبات التي تمتلكها في هذه الحياة. إن طريقتك في الجنس هي جزء من الصورة [أو الترتيب]. يمكنك أن تُكمل هذه الصورة إذا قرأتَ **عمق منطقة ما فوق الشفة العليا**.

إذا أردتَ مشاهدتها فسيتعيّن عليك المحافظة على أن يكون وجهك في وضعٍ مستقيمٍ أثناء قيامك بالبحث. لا تتثاءب! ولا تتنهد لأن ذلك من شأنه التشويش على المعطيات.

إذا تطلعت على المرآة بزاويةٍ مستقيمة فسيمكنك أن تلاحظ الحواف الموجودة ما بين الأنف والفم، أي منطقة ما فوق الشفاه عندك. لاحِظ الآن العمق الإجمالي للمسافة الواقعة ما بين هاتين الحافتين. هل هي عميقة جدًّا، أم متوسطة العمق، أم أنها غير عميقة؟ إن هذه الاحتمالات الثلاثة موجودة في الرسم 22.

- منطقة ما فوق الشفة العليا عميقة جداً في أسفل اليسار.
- يوضح الرسم في الأعلى منطقة ما فوق الشفة العليا متوسطة العمق.
- أما في الرسم في الأعلى إلى اليمين فإنك سوف تجد منطقة ما فوق الشفة العليا ضحلة. (وإذا كنت تعجز عن رؤية هذه المنطقة كلياً فمعنى ذلك بأنك استوعبت الفكرة تماماً. يوجد بعض الناس الذين لا يمتلكون منطقة ما فوق الشفة العليا واضحة المعالم).

دعنا ننتقل الآن إلى المعاني. تشير منطقة ما فوق الشفة التي هي عميقة جداً إلى أن طاقة قوة حياتك تمتلك نوعية ترابية قوية. يمكنك أن تستفيد من مخزون الجاذبية الجنسية عندك طيلة حياتك. ولا يقتصر الأمر على أن ذلك يغني حياتك الجنسية. تستجلب الطاقة الجنسية المؤثرة الحماسة إلى كل علاقاتك ونشاطاتك.

أما العمق **المعتدل** لمنطقة ما فوق الشفة العليا فإنه يعني أنك تحافظ على توازن طبيعي ما بين كونك ترابياً وروحياً. إنك سوف تستفيد من إحدى جهتَي طبيعتك أكثر من الجهة الأخرى. ممتاز!

أما منطقة ما فوق الشفة العليا **الضحلة** فإنها تدل على أنك تستمد طاقتك من مصدرك الروحي. لا يشكّل ذلك سبباً للقلق لأنك ما إن تشعر بالإثارة حتى تتمكن من أداء دورك مثل الأشخاص الآخرين الذين يتمتعون بمنطقة ما فوق الشفاه عميقة. أعتقد أنك تفضّل النوعية على الكمية بسبب النظام الذي يربط ما بين العقل– الجسد – الروح عندك. وفي هذه الحالة لن تكون حياتك الجنسية بمثل أهمية حياتك الروحية بالنسبة إليك.

منحك الله هبة الجنس، لذلك عليك أن تحترمها. لكن مقارنة نفسك مع الآخرين هي مجرد مضيعة للوقت.

إذا استطعت أن تكون/تكوني نشيطاً/نشيطةً جنسيًا، وتمكنت من وضع الجنس في سياق قواك واهتماماتك الحياتية الأخرى فإنك سوف تستمتع بأفضل حياة يمكن أن تحصل عليها.

كن ذاتك، أي فقط ما أنت عليه الآن، وتأكد أن هذا هو المكان الذي تلتقي فيه السماء مع الأرض.

48 - الإجهاد

أيمكنك أن تعرف ما هو مدى التأثير السيئ (السيء) الذي تتركه فترات المعانقة الطويلة؟

ويا للفرق ما بين الجنسين! تخطط النساء في سرّهن لتغيير الرجال، بينما يأمل الرجال في سرّهم أن لا تتغير النساء. وللمفارقة فإن النساء هن أكثر عرضة للتغيير، بينما لا يستطيع إلا نوع خاص من الرجال أن يتغيّر طوعاً.

يُعتبر الإجهاد مع ذلك فرصةً متساوية تسبب التغيير، لكن التغيير السلبي.

يعني **الإجهاد** التصلب الداخلي الذي يتراكم نتيجة المشاكل الصغيرة التي نواجهها هنا في مدرسة الأرض [الحياة]، مثل الخوف، والألم، وخيبة الأمل.

تقدّم لنا آليات التحمّل حمايةً من الإصابة بالإجهاد، بينما يقف آخرون عاجزين أمام هذه المشاكل ويملأون نفسياتهم بها، أي مثلما تمتلئ أكياس المكانس الكهربائية والتي لا يعرف أحد كيفية إفراغها. إن كمية الإجهاد التي يحملها شريكك مرشحة للزيادة، وليس للنقصان.

أيمكنك أن تسدي خدمة لنفسك. لا تنظر بعين الإعجاب نحو رئيسك أو تغمره بهذا الإعجاب، بل استخدِم عينيك (وباقي حواسك) من أجل تفحّص مستوى إجهاده/إجهادها.

لغة الجسد

راقِب **انسياب جسم** شريكك عندما يتحرّك، ويومئ، ويمشي. هل تلاحظ أي مكان في جسمه/جسمها والذي يبدو متصلباً وغير مرن؟ يتوافق ذلك مع أنماط الإجهاد في مجالاتٍ محددة من الحياة بحسب ما سنورده فيما يلي.

رقبة متصلّبة — يحب إطلاق الأحكام على الناس

يدان متصلّبتان — ينزعج من التفاصيل

ذراعان متصلّبتان — افتقاد المرونة عند تنفيذ المشاريع

بروز الصدر — الإجهاد يعزّز الكبرياء

ضيقٌ في منطقة الصدر — الإجهاد يُسهم في انخفاض احترام الذات

بطن متصلّب — يكافح من أجل إبقاء حياته تحت السيطرة

كتف متصلّب — مثقل بالمسؤوليات

تصلّب في منطقة وسط الظهر — متابعة غير مرنة للمشاريع

تصلّب في منطقة أسفل الظهر — يشعر أن الآخرين لا يساندونه

تصلّب في الأوراك — نظام معتقدات ضيق جدًا

تصلّب في الساقين	مخلوق من عادات
تصلّب في الرُكَب	مشاكل تتعلق بالتعامل من فوق
كواحل متصلّبة	يميل إلى تعديل ردّات فعل الآخرين
أقدام متصلّبة	التنازل عن السلطة للآخرين

أتذكر بأن ما أوردناه أعلاه يشكّل أنماط الإجهاد فقط؟ ستجد نقيض هذه المشاكل عندما يتم التخلّص منها، وهو أمرٌ ممكن التحقيق على الدوام. يرتبط العنق المرن، على سبيل المثال مع تقبّل الناس، أما الأقدام المرنة فهي توحي بالعيش بحرية وبالمنعة.

اقرأ لغة الجسد بمهارةٍ أكبر

عندما يتحدث الناس عن لغة الجسد فإنهم يجعلونها تبدو بصرية، لكن إياك أن تصدّق ذلك.

يُحتمل أن تكون الإشارات بصرية في البداية، لكنها مجرد بداية. إن رسائلك العميقة ستأتي من خلال هبةٍ شخصية مخصصة لقراءة الناس.

نذكر، على سبيل المثال، النظر إلى الإجهاد مقابل الاسترخاء، فإن الفهم *يبدأ* بالرؤية، لكن ذلك قد يحرّك معرفة *حسّية [فيزيائية]* مثل الشعور بتوتر الشريك أو مرونته.

إذا توقفتَ قليلاً كي تحلّل ما تراه فإنك ستجد بأنك قد تحولتَ من الرؤية إلى الشعور. إنك تنتقي تغيّرات دقيقة مثل حركات العضلات، أو لربما تحسّ بكيفية تغيّر الإيقاع الداخلي للشخص.

إدراك حركية الجسم، أو المعرفة من خلال جسمك، هو موهبة قوية للإدراك [البصيرة].

هل سيتعيّن عليك *تحليل* كيفية عمل أي موهبة حدسية كي تُحسن استخدامها؟ كلا، لكنك ستحتاج إلى الثقة التي تنتج عن المدارك العميقة.

يُحتمل أن تجرّك الرؤية، في المقابل، إلى *العواطف* المتضَمَّنة. ويُحتمل أيضاً أنك تستطيع قراءة العواطف من أدّق التفاصيل الجسدية، وذلك بسبب تركيبة مداركك العميقة.

يُمكن أن تكون تلك الحركة دقيقة جدًّا من الناحية البصرية بحيث إن الوعي لا يسجلها أبداً. لكنها تبقى مهمة. وهي مهمة بصفتها من لغة الجسد.

متى ستعرف بأنك خبير حقيقي في التواصل غير الكلامي؟ لا تطبّق القواعد في هذا المجال، كما أنه لا عمل لحاسةٍ بعينها.

لا ينحاز المرء إلى ما يتعلمه بصريًا مقارنةً مع استخدام حواسه كلها. (يُعتبر الاعتماد على الرؤية وحدها خطأً شائعاً بين المبتدئين). ستقرأ، بدلاً من ذلك، لغة جسد أي فئة قد تسعى إلى تقصيها، وستثق بعد ذلك بأي شيء تحصل عليه.

لا يتعيّن عليك أبداً أن تحلّل: "هل كان ذلك نوعاً من السمع الداخلي؟" أو "إن حاسة الشم عندي تتدخل بطريقةٍ ما. هل أن ذلك أمر طبيعيّ؟".

تترابط كل معارفك العميقة من خلال **الإحساس المترابط** synesthesia. إن حواسك موصولة مع بعضها بعضاً. لكن الإحساس الأعمق يأتي *من خلال* حواسك، حتى ولو أنه يبدو لك بأنه يحدث مع حواسك. ويرجع ذلك إلى أن كل معارفنا هنا في مدرسة الأرض [الحياة] تأتي عبر أجسادنا البشرية. أما الحقيقة فهي تأتي من خلال عدة وسائط holograms: لغة الجسد، تركيب الوجه، أنماط قواعد المعلومات في الهالة.

يرتبط سمعك العميق مع الإحساس المترابط مع ذوقك وشمّك ورؤيتك ومعرفتك ومشاعرك العميقة. يمكنك، إذاً، أن تسترخي وتستمتع به. لماذا تستخدم فكرك من أجل تحطيم تجربتك الدقيقة تلك؟

أما إذا كنتَ قد تعودت على تلك العادة في المدرسة، فإنني أنصحك أن تقلع عن هذه العادة البشعة.

هل تنوي الوصول إلى معلوماتٍ مفيدة؟ أم هل يُحتمل بأنك تريد مساعدة الآخرين؟ أم هل أن هدفك الأساسي في هذه الحياة هو أن تُتعب نفسك؟

إذا لم تتمكن حتى الآن من قراءة لغة جسدك بمهارة فإنني أنصحك أن تبدأ الآن: حدّد نيةً. اقرأ أمراً واحداً في كل مرة، وثق بما تحصل عليه.

هل يبدو لك أن ذلك يشبه ما علّمتك إياه عن قراءة الهالة؟ يتعيّن أن يكون الأمر كذلك. تُعتبر قراءة لغة الجسد بمهارة تحضيراً ممتازاً من أجل تفهّمٍ أعمق لقراءة الوجه وقراءة الهالة. ثق بكل حواسك، وضع *أكبر* قدرٍ من ثقتك بما يأتيك بطريقةٍ أسهل.

قراءة الوجه

تنظر أحياناً إلى وجهٍ ما وتفكّر: "ها هو شخص عانى كثيراً".

ما الذي تراه بالضبط؟ إن بعض معطيات الوجه التي تُربط مع الإجهاد ليست كذلك بالفعل.

تأمل، على سبيل المثال **الحاجبين اللذين يتجهان بزاويةٍ نحو الأسفل** (الذي يظهر على وجه الشاب في الرسم 3). إنهما يعنيان، بالفعل وجود موهبة فكرية لتقييم الماضي.

إن **الفم الذي يتجه بزاويةٍ نحو الأسفل** (الذي يظهر في أسفل الرسم 19) يدل على ألمٍ عاطفي سابق، والذي يُمكن أن يكون قد شفي منذ سنواتٍ عديدة.

إذا أردتَ مشاهدة مؤشرات أكثر دقة على الإجهاد المزمن، فيمكنك أن تتفحص الفئات الأربع الأخرى من لغة الجسد.

لاحظ، أولاً، درجة **قوس الجفن الأسفل**. إننا نتحدث عن النصف الأسفل من كل عين بما في ذلك الرموش الدقيقة. (أنظر الرسم 15).

نلاحظ أنه في معظم العيون يتقوس هذا الشكل قليلاً، وذلك بسبب العضلات التي تعمل بطريقة غير إرادية. لكن ما هو الأمر الذي يدفع بالجفن الأسفل لأن يأخذ موقعه المستقيم الأصلي؟ أجل، إنه الإجهاد.

ثانياً، ابحث عن النتوءات فوق منطقة العينين، وهي عبارة عن كتلٍ من اللحم الزائد تتدلى من عظمة الحاجب والتي يمكنها أن تغطي جزءاً من الجفن أو كلّه. تُماثل النتوءات الإزعاج بخصوص أمور صغيرة. (ستجد واحداً منها في العين اليمنى للوجه في أسفل يمين صفحة الرسم 12).

أما من الناحية الإيجابية فإن ذلك الرجل السريع الغضب فقد أصبح هكذا بسبب الإهمال الذاتي، ويُحتمل أنه كان يُجهد نفسه بالعمل، إما في خدمة الآخرين، أو كي يكسب المال.

ثالثاً، يمكنك أن تتفحص **أخاديد الأنف**، وهي تجاعيد تتكوّن على حافتَي الأنف. إن أخدود الأنف هو خط عمودي يقطع منطقة المنخر.

ترتبط هذه الخطوط مع الاستياء بشأن فقدان الدعم المادي. أما إذا كان الأخدود على الجهة اليمنى، فلربما يعود السبب إلى مشاغل العمل أو المهنة، بينما يدل الأخدود الذي يظهر على جهة اليسار على الفقر أو بخلٍ عائلي. تترك الصدمة الداخلية أثرها أيضاً. لكن قل لي، هل فكّرت في أن هذه الصدمة الداخلة قد تنتهي بأثرها على الأنف، وذلك قبل أن تدرس علم ملامح الوجه physiognomy؟

سيستفيد شريكك من تعلّم الدروس العميقة للاعتماد على النفس حتى بعد أن يتجاوز الاستياء الذي أصابه نتيجة خيانةٍ مالية.

رابعاً، يُمكن للقلق بشأن الأمور المالية أن يظهر في تكوّن **المناخير المثلثة الشكل**. تفحّص شكل المنخر، وكما دائماً في حالة قراءة الوجه، عن طريق التطلع بشكلٍ مستوٍ. هل ترى شكلاً مقروصاً في أعلى المنخر، أي بشكل رأس مثلث؟ (هناك مثال في أسفل يمين الرسم 16، المنخر الأيسر فقط).

يعني ذلك أن شريكك قد تعرّض لإجهادٍ شديد ناتجٍ عن ضغوطٍ مالية. يُحتمل كثيراً أن يبقى هذا الشكل المثلث حتى بعد تجاوزه لأزمته المالية. يمكنك أن تعتبر ذلك مؤشراً أساسياً عن قيمة المال. إنها معرفة عالية القيمة، حتى ولو كانت درساً يجري تعلمه بطريقةٍ صعبة.

الهالات

يُمكن أن تتأثر السلطة الشخصية بالإجهاد كثيراً. إذا أردتَ أن تتقصى عن الإجهاد الناتج عن **الإحباط في العلاقة** فيمكنك أن تبدأ بعملية التجهيز التي أصبحت معتادةً لديك. حدّد نية كي تحصل على عملية تقصٍ يملؤها الارتياح والاسترخاء.

اتصل عند قاعدة معلومات المناعة الموجودة في مركز قوة السلطة، واسأل: "ما هو التوازن بين القوة والإجهاد؟" ثم اطرح السؤال التالي: "كيف يستجيب/تستجيب للإحباط في العلاقات؟".

إذا أردتَ أن تعرف أموراً حول **الإجهاد العاطفي** فيمكنك أن تتصل عند قاعدة معلومات التوازن العاطفي الموجودة في مركز القوة العاطفية. يمكنك أن تطرح السؤال التالي: "ما هو التوازن ما بين البهجة والإجهاد؟".

يُحتمل أن تفاجئك الإجابات التي تتلقاها. إذا كانت هذه الإجابات واضحة، فهذا جيّد. أما إذا لم تكن كذلك فإن تعاطفك يزداد. لكني أسألك هنا أين تعيش أنت وشريكك بالمناسبة؟ إنكما تعيشان في مدرسة تدعى مدرسة الأرض [الحياة].

49 - العناد

عندما يصل التدافع إلى ذروته فكيف يبدو عناد شريك؟ اقرأ هذا العناد، إذا استطعت، قبل أن يصبح هذا العناد مشكلةً في العمل، أو يهدّد بتدمير صداقتكما.

لغة الجسد

يكشف المشي أموراً كثيرة عن العناد. كيف *يحتك* شريكك مع الأرض؟ يمكن للمشي أن يكون أكثر حدة، أو أقل حدةً، حتى مع تمايل شريكك وهو يضرب الأرض بكعبي حذائه.

توحي مشية القدم المسحاء بعنادٍ أكبر من الخطوات الرشيقة.

يعتبر المشي الهادف العنادَ متحركاً. يمكنك أن تقرأ نموذجاً عنه في **الخطوات الصريحة**. هل يتلوى شريكك في مشيته، أم أنه يتجه مباشرةً من نقطة أ إلى نقطة ب؟

يُمكن **للتوازن** أيضاً أن يُظهر العناد. هل أن شريكك هادئ جداً بكل ما في هذه الكلمة من معنى؟ إن الأشخاص العنيدين ليسوا كذلك. إنهم يتمسكون بمواقفهم بطرقٍ موضوعية وذاتية.

دعنا نتحوّل تالياً إلى ما أدعوه "**العناد الظرفي**". يعمد الناس في حالاتٍ معينة إلى تغيير كمية العناد التي يتميزون بها. يستطيع أي شخص أن يتصرّف مثل قلعةٍ لا تتحرك، أي مثل كل أمٍ عندما تحمي طفلها، أو مثل كلارك كنت عندما يلبس ثياب سوبرمان.

ألا تريد أن تعرف متى يحدث هذا التغيّر؟ يمكن للغة الجسد أن تحذرك.

أنصحك أن تعتبر بأنك تلقيت تحذيراً للعناد الظرفي عندما تلاحظ وجود اثنتين على الأقل من العلامات التالية:

- تُظهر *الجبهة* تغضنات أكثر من المعتاد.
- العينان *تحملقان*.
- العينان *تتضيقان*.
- ينخفض الحاجبان مؤقتاً عن مكانهما المعتاد، أو يتجهان نزولاً في وضعية صنارتي الحياكة.
- المنخران *يتوهجان*.
- التنفس يصبح *أعلى* وأثقل.
- تبويز الشفتين عند *إطباقهما*، أو تضيّقهما، أو تحركهما. تستقيم زاوية الفم أو تتّجه نزولاً.
- إذا كانت الشفتان مفتوحتين فإن الأسنان السفلى تبرز إلى الخارج أكثر من الأسنان العليا. أو أن الأسنان تظهر في وضع الزمجرة.
- تضيُّق الفكّين.
- تغضّن الذقن أو أنها تُظهر غمازات مؤقتة.
- يتحرك الرأس بالذقن بزاوية إلى *الأعلى*.

- يتحرك العنق كي يدفع بالرأس إلى *الأمام*.
- *يتوتر* الجسد بشكلٍ واضح.
- تتقاطع الذراعان *وتغطيان* منطقة ما فوق البطن أو منطقة القلب.

نستنتج إذاً وجود طرقٍ عديدة جداً وهي تعطيك كلها النصيحة ذاتها: **تراجَع!**

سترى شريكك مرتاحاً، لكن ذلك يعتمد على كيفية معالجتك للوضع. يمكن لأي من هذه العلامات المحذّرة أن تعود إلى طبيعتها، وذلك بالسرعة ذاتها التي ظهرت فيها في البداية. أتمنى لك التوفيق!

قراءة الوجه

هل يظهر العناد في معطيات الوجه؟ إن هذا مجرد تلطيف للواقع.

دعنا نبدأ الآن بحجم **شحمة الأذن**. تتوافق شحمات الأذن الأكبر مع كون المرء عنيداً. (أنظر إلى شحمة الأذن ذات *الحجم المعتدل* في الرسم 18، الجهة اليمنى، بينما تظهر شحمة الأذن *الكبيرة* في الرسم إلى اليسار. أما بالنسبة إلى شحمة الأذن *الصغيرة* فإنك سوف تجد نموذجاً لها في الرسم 17، في أقصى يسار الجهة العليا).

تفحّص بعد ذلك إذا ما كانت شحمات الأذن **منتفخة**. يختلف هذا عن الحجم العام. تمتلك معظم شحمات الأذن الملمس ذاته مثل باقي الأذن، لكنها تبدو متورمة على الدوام عند بعض الأشخاص.

تبرز شحمات الأذن المتورمة جدًا بدورها، وهكذا إذا تطلعت إلى وجهٍ من الأمام، ستبرز حتى الآذان التي تتجه إلى الداخل بزاوية.

يتوافق الانتفاخ مع الأشخاص الذين يجيدون العيش في أجواء المدن، مع العناد الشديد (ولربما مع نزعة مضايقة الآخرين). يعرف هذا الشخص العنيد، بالتأكيد، طريقه/طريقها جيداً.

توجد علامة مميزة أخرى تدل على العناد وهي شكل **شحمة الأذن**، وهو الأمر الذي يرمز إلى الطريقة اللا – واعية التي يتبعها الإنسان تجاه أمنا الطبيعة.

- تبدو معظم الآذان *مقوسة* وهو الأمر الذي يوحي حبًا من أعماق القلب للحياة.
- توحي شحمات الأذن *المستقيمة* بوجود طريقة فكرية للتعامل مع البيئة، وعادة ما يكون ذلك على شكل رغبةٍ للعمل مع المبادئ المجردة أو الإيثارية (مثل الحفاظ على البيئة).
- توحي شحمات الأذن *المثلثة الشكل* عن شيء أقل إيثارية. إن الأهم عند هذا الشخص بالنسبة إلى بيئته هو *بقاؤه* مسيطراً عليها. يُمكن أن يكون هذا الأمر جيداً أو سيئاً، ويعتمد ذلك على البرنامج الذي يعتمده الشخص، لكن الأمر المؤكد هنا هو العزم.

ماذا سيحدث إذا أثرتَ مسألة دوافع هذا الشخص أو أفعاله؟ سيُدهشك كثيراً العناد الذي ستشاهده.

يظهر نوع آخر من العناد في الوجه الذي يأخذ شكل المعيّن (أعرض عند الخدّين، مستدقاً نحو الجبهة، وكذلك عند الذقن)، وهو الأمر الذي يتوافق مع أسلوب سلطة الشخص الذي يعرف كيف يواجه وينتصر. لا يستطيع أي شخص أن يكسر نفسية ذلك الشخص، لكن لربما يكون عدد قليل من الأشخاص قد جرّب ذلك.

أخيراً، يكشف **الفكّان الواسعان** (الرسم 9) عن العناد. أما إذا ارتبطت مع شريك عريض الفكّين، فإن هذه السمة ستعمل لصالحك.

يُحتمل أن يكون التعامل مع صفات العناد في هذا الشخص مزعجاً أحياناً لكنّ هذين الفكّين الواسعين ينطويان على وعد، كما أنهما يتوافقان مع موهبة مدهشة بالالتزام بهذا الوعد. ويمكننا القول إنه ما من سمة أخرى من سمات الوجه تعطي معانيَ أكثر لديمومة العلاقة على قوتها.

الهالات

يُحتمل أن تعترض بالقول: "لماذا تتعب نفسك بالتقصي حول هذا الموضوع؟ لستُ عنيداً".

يمكننا أن نعتبر كل شخص هكذا. ويُحتمل أيضاً أن يكون ذلك طريقة أخرى للقول: "يكترث هذا الشخص فعلاً، وبعمقٍ، بكل أمرٍ يتعلق بشخصٍ معين، أو قضية معينة، أو مظهرٍ من مظاهر الحياة". يمكنك التفكير في أعظم الأبطال الذين تقدرهم شخصياً. هل هم عنيدون أم ماذا؟".

إذا استطعت أن تكتشف المجال الأعظم لعناد شخصٍ ما فتأكد بأنك وضعت يدك على شيء عظيم... بالإضافة إلى شيء يُحتمل أن يكون مزعجاً.

يرتبط المظهر المزعج مع جانبٍ ثانوي من العناد، وهو الأمر الناتج عن **التراكمات** STUFF بالطبع.

يُمكن أن تساعدك الهالات على التقصي عن جانبَي العناد، أي نور الشمس والظل. ابدأ بقاعدة معلومات المثالية الموجودة في مركز قوة السلطة.

ابدأ بعملية التجهيز المعتادة. حدّد كيفية تعرّفك على هذا الشخص. اسأل: "ما هي الموهبة التي يمتلكها/تمتلكها لقوة البقاء في أوقات الصعوبات".

يمكن أن تطرح أسئلة عن طريق استكشاف قاعدة أنماط الحمائية [الدفاع عن النفس] في مركز القوة ذاته. اسأل: "كيف يستجيب/تستجيب إذا لقيَ/لقيَت من يناقضها؟".

يُحتمل أن تختار قراءة هاتين القاعدتين، وأن تطرح الأسئلة ذاتها في مراكز القوة الأخرى. يعتمد ذلك على حالتك المحددة:

- سيكشف مركز قوة التواصل عن الأسلوب الكلامي في التعبير عن العناد.
- يُمكن لمركز القوة الروحية أن تعرّفك عن العناد في المجال الديني.
- أما مركز القوة الجسدية فيجلب لك معلومات عن قوة الصمود الجسدية.
- يُحتمل أن يلهمك مركز القوة الجنسية بأفكارٍ تدور حول العناد في المجال الفني.

تابع بحثك لأنك سوف تكتشف أموراً كثيرة تثير إعجابك، بالإضافة إلى التحذيرات بشأن النظر باستخفاف إلى هذه الأمور، وبالمناسبة...

آمل أن تكون قد شعرتَ بعد القيام بالأبحاث المقترحة في هذا الكتاب برغبة في إبلاغ شريكك [أو آخرين] بما اكتشفته عند هذا الشريك، لكني أحذّرك بما يلي:

احتفِظ لنفسك بكل شيء تكتشفه حول العناد، وإلا فإنك سوف تواجه المزيد منه. إن ذلك الجانب القابع في الظل سوف يقفز إلى الواجهة، إلا إذا كنتَ تقف مع شريكك في المنصة ذاتها تراقبان حدوث عجائب.

50 - الثقة

استرخِ قليلاً وأقرأ هذا الفصل. إن الثقة هي إحدى الميزات القليلة التي يمكنك أن تغيّر شريكك بواسطتها، لكن مع قليلٍ من الصبر.

لغة الجسد

تكشف **الإشارات المتقاطعة** عن فقدان الثقة. لا يُشترط أن تكون هذه الإشارات كبيرة كأن يلوّح شريكك بيديه، لأن وضع ساقٍ فوق ساقٍ يكفي في هذا المجال. تتناقص الثقة طردياً مع ارتفاع الإشارة التي تصدر عن الشريك.

إذاً يدل *الكاحل الذي يوضع فوق كاحلٍ آخر* على تحفظٍ مهذّب.

أما الرِجل الموضوعة فوق الركبة فهي تدل على سخريةٍ أعمق - أي ما يعادل رفع حاجبٍ بلغةٍ سوقية.

أما الساق التي توضع فوق الركبة فتشي بحذرٍ أكبر (إلا إذا كان صاحب هذه الإشارة ينوي التباهي بأحاديثه).

تعود فائدة الثقة المكتومة [أو غير الظاهرة] إلى ما يسمى العقدة The Knot، أي عندما تتقاطع الذراعان، ثم توضعان فوق ركبةٍ وُضعت بدورها فوق زوجٍ من ساقين متقاطعتين. تعني العقدة أن الشريك لا يثق بك. (يمكنك معرفة المزيد عن الإشارات المتقاطعة في الفصل 37).

يتوافق الاسترخاء في الوجوه مع الثقة، أما **التوتر الذي يظهر في الوجه** فيوحي بالعكس. تفحّص الفكّين، والفم، والعيون، وحواجب العيون.

يمكنك الاعتماد على إشارات لغة الجسد هذه، لكن أنصحك أن لا توقف بحثك عن الثقة عند ذلك الحد.

قراءة الوجه

هل تعرف بمن يثق شريكك في أوقاته الصعبة كي يطلب المساعدة منه؟ اقرأ الجواب في **تغضّنين** متقابلين **حول العينين**.

هل يلجأ/تلجأ للآخرين؟ تتسبب هذه الحالات مع الزمن في تكوّن خطوط تتجه **خارجاً** نحو زوايا العينين الخارجية. تُعرف هذه الخطوط التي تُعتبر امتداداً للعين باسم "أقدام الغراب"، وهي تُظهر الثقة، خاصة خلال الأوقات الصعبة. إن هذا الشخص سيطلب مساعدتك للحصول على الدعم والأفكار.

ترمز الدوائر والأكياس **تحت** العيون، في المقابل، إلى التطلّع إلى الداخل. تدل الدوائر الكبيرة على الأشخاص المتعمقين، وعلى الفلاسفة والشعراء في هذه الحياة.

يُظهر هذا أهمية أبرز نوعية من نوعيات التغضنات حول العينين. أما إذا كانت هذه النوعيات متساوية فإن ذلك يعني أن شريكك يوزّع ثقته بشكلٍ متساوٍ في كلا الاتجاهين.

والآن، ماذا يعني أن يكون المرء فوق الثلاثين من العمر ولا يمتلك تجعدات حول عينيه؟ يعني ذلك أن هذا الشخص يعيش حياة هانئة نسبيًّا سواءٌ أكان ذلك نتيجة عملية تجميلية، أم بسبب طبيعة الجلد الذي يبقى ناعم الملمس على الدوام.

يُحتمل أن يرجع السبب إلى عظَمةٍ روحية، أو إلى ضحالةٍ [سطحية] روحية. أحب من جهتي أن أنشغل بمعرفة السبب بالتحديد، وآمل أن تحذو حذوي. إنني أتحدث، بالطبع، عن قراءة الهالات.

الهالات

تمثّل قراءة الهالات أكثر الطرق موثوقية لفهم عمق مستوى الحياة الذي يعيشه شريكك، أو عمق ثقته. ابدأ بعملية التجهيز المعتادة، ثم كن عظيماً، وانتبه إلى وعيك الداخلي وحدّد نية من أجل الحصول على حكمة أكبر.

اتصل عند قاعدة معلومات الثقة في مركز قوة السلطة، ثم اسأل: "هل يشعر/تشعر بسلطة [قوةٍ] أكثر أم بسلطة أقل عندما يثق/تثق بالأشخاص الآخرين؟".

يمكنك طرح أسئلة متابعة مثل: "هل يشعر/تشعر بقوةٍ أكثر أم بقوةٍ أقل عندما يثق/تثق *بي؟*".

يُمكن أن تكون الثقة مشكلة كبيرة بالنسبة إلى شريكك. اتصل، إذا شككتَ بوجود مشكلة، عند قواعد معلومات الثقة الأخرى. (المتواجدة في مراكز القوة الرئيسة التي تظهر في داخل غلاف هذا الكتاب). كرّر طرح السؤالين ذاتهما.

ستكتشف أحياناً مشاكل في مجال الثقة في مجالٍ واحد من مجالات الحياة. أحذّرك هنا من ضرورة التصرف بهدوء. وإذا وجدتَ مشكلة في مركزة قوة التواصل عند شريكك فلا تضغط على شريكك للتحدّث معك بشأنها.

أنصحك أن تتوقف قليلاً، وأن تأخذ نَفَساً عميقاً عندما يتحدث معك شريكك آخر الأمر عن المشكلة، وحتى لو كان ذلك للمرة الأولى خلال أشهرٍ عدة، وحتى لو شعرتَ بإثارة بحيث تجد صعوبة في منع نفسك عن القفز والصياح من فرط دهشتك. وإذا أردتَ أن تزداد ثقة شريكك بك فسيتعيّن عليك أن تعبّر عن اهتمامك به *بلطف*.

ماذا بشأنك أنت؟ إن اكتسابك الخبرة، وتغلّبك على **التراكمات** STUFF، يزيد أكثر فأكثر بمداركك العميقة، والتي سوف تساعدك بدورها على الوثوق بالحياة أكثر فأكثر.

امتلكتَ الآن الأدوات الضرورية للتمييز ما بين مشروع [اقتراح] عمل كبير وبين خطة للإثراء السريع، أو التمييز ما بين الحب الحقيقي وبين مجرد التخيّلات، بالإضافة إلى أمورٍ أخرى.

لكن ما هو الأمر الذي يتطلب أعظم ثقةٍ على الإطلاق؟ يتطلب الوقوع في الحب قدراً عظيماً من الثقة. لكن البقاء مع الشريك ذاته، وتعميق حبكما مع مرور الزمن، هو الذي يتطلب القدر الأكبر من الثقة. هل تجرؤ على بناء حياتك مع الشخص الذي يناسبك.

10 قواعد لعلاقة حب

هل تشعر الآن بارتياح بشأن أقرب علاقةٍ شخصية لك بعد أن انتهيتَ من قراءة شريكك (وذاتك أيضاً)؟ وماذا يحدث لو كنتَ تمتلك مقداراً كبيراً من التوافق، وتتقاسم قيَماً أساسية، وتحب كل واحدة منها بشغف... لكن الأمور لا تجري على ما يرام بينك وبين شريكك؟ يُحتمل أن تتضمن المشكلة 10 مهاراتٍ اجتماعية أساسية. يمكنك أن تقدّر مدى استخدامك لهذه المهارات.

1 – لا تثرثر

هل أن علاقة الحب مهمة بالنسبة إليك؟ إذاً لا تقلّل من قيمتها بالحديث عن شريكتك من وراء ظهرها، إما بالشكوى أو عن طريق إفشاء أسرار تُعتبر جزءاً من **حياتكما الخاصة معاً.**

2 – قفا متحدَّين

ينعيّن عليكما أن تظهرا **جبهةً متحدة،** ليس فقط أمام أولادكما، ولكن أيضاً أمام أقاربكما وأصدقائكما وأي شخصٍ آخر تلتقيانه في الأماكن العامة.

إذا كان الشجار أمراً لا مفرّ منه فافعلا ذلك في ما بينكما، أي داخل منزلكما. وإذا ظهرتما كشريكين سعيدين أمام الناس فإنهم سوف يتوقعون أموراً طيبة من علاقتكما، والتي يُمكن أن تكتسب قوة إضافية من تلقاء ذاتها.

3 – لا تنتقد

إن عاداتك في معاملة الآخرين تصبح هي ذاتها عاداتك في معاملة نفسك. يُضاف إلى ذلك أن التذمر يعني واحداً من الأمور التالية:

- لديك **أعمال غير منتهية.** يتعيّن عليك في هذه الحالة أن لا تلقي بالملامة على شريكك.
- نشأتَ في جوٍ من **الانتقاد.** (ما هو المنطق في استمرارك بهذا الإرث العائلي؟).
- نسيتَ **تقديم الشكر** على عطاياك الكثيرة. إذا لم تستطِع تجاوز عادة الانتقاد، فإنني أنصحك أن تبحث عن شخصٍ يساعدك.
- يتعيّن عليك أن تتوصل أنت وشريكك إلى أسلوب **تواصل.** يقف الانتقاد في أسفل سلّم الطرق للتواصل الجيّد. إن الانتقاد هو، بصراحة، طريقة فاشلة لتغيير أي شيء.

4 – قدّم المديح

استخدِم **المديح الصادق** من أجل تعزيزالسلوك الذي تحبّه. ابحث، بنشاط، عن أمورٍ تمتدحها، وامنح شريكك المديح عندما يكون ذلك ممكناً.

ماذا لو تسرّب الغضب من خلال كلماتك التي اخترتَها بعناية، ولو تحوّلت الابتسامات إلى زمجرات؟ لا يخدع السلوك المفرح الممتزج بالغضب الكامن أحداً. أنصحك أن تطلب المساعدة عندما تحتاج إليها كي تُزيل التراكمات المزمنة.

5 – لا تجعله/تجعلها حياتك بأكملها

لا يحتاج شريكك إلى ذلك النوع من الضغط، ولا أنتَ كذلك. اجعل علاقتك الرئيسة أقوى عن طريق **تكوين صداقاتٍ جديدة** وهوايات جديدة. تفاعل مع أناسٍ حقيقيين، وليس فقط مع شريحة شبكة الإنترنت الضيّقة. اتصل مع مصدر روحي بانتظام، لأن التوازن يؤمن لك حياة حبٍ أفضل.

6 – أمضيا معاً أوقاتاً ثمينة

لا يُمكن للمرءِ إبقاء علاقته حيّة عن طريق التحكّم عن بعد. ولا يوجد الآن ما يعادل جهاز التحكم عن بعد في التلفزيون كي تُطلق الحب. وما دمنا نتحدث عن التلفزيون فإنني سأطلب منك أن تمضي بعض الوقت يوميًا من دون تلك الشاشة المتلألئة في خلفية الغرفة، والتي تخدّر العقل. يمكنك أيضاً أن تتناول وجبةً واحدةً على الأقل مع شريكك إذا كان ذلك ممكناً. يمكنك أن تتصل يومياً مع شريكك عن طريق إجراء حديث في مكانٍ تعطيان فيه بعضكما انتباهاً كاملاً.

7 – لا تتنازل

إن السلوك الذي يؤذيك، سواء جسديًّا أم كلاميًّا، هو سلوك غير مقبولٍ بالمرة. إن عبارات مثل "لكني أحبه/أحبها" ليست سبباً في البقاء ضمن علاقة تسبب لك الأذى.

أما إذا أظهرت لغة جسدك بأنك تشعر وكأنك ضحية، فلماذا لا تغيّرها. امشِ **منتصب القامة،** لأن ذلك هو حقك الطبيعي.

8 – تقبّل

إذاً، قد لا يكون شريكك **كاملاً 100 بالمئة** بعد، ولعل هذا يصدق عليك أنتَ أيضاً. إذا أظهرتَ تقبلك لما حصلتَ عليه فلعلك ستجعل العلاقة تبدو بشكلٍ أفضل.

يستجلب تقبّل الأمور الجيدة نتائج أفضل من التشكي حول الأمور السيئة. أعطاك هذا الكتاب كل الطرق كي تقرأ الشخص الذي تحبه، ويمكنك أن تجد فيها دلائل كافية على أن شريكك يختلف عنك. تحيا الفروقات!

9 – لا تُكرِه الآخر

ما هي أكثر الطرق شيوعاً لتدمير القوة الروحية في هذا الكوكب؟ **الإكراه النفسي.** يعبّر الناس عن هذا الإكراه في كل مرة يكرّرون فيها التفكير، أو الصلاة، أو الحديث عن كيفية رغبتهم في تغيير شخص آخر.

متى تمتلك حق التدخل في حياة شخصٍ آخر؟ يتعيّن أن يكون السلوك غير القانوني مرفوضاً، وهكذا ينبغي توجيه الأولاد ما دون سن الثامنة عشرة. أما في غير ذلك من الحالات فإنك لا تمتلك الحق في إدارة حياة أي شخصٍ آخر.

ماذا يحدث، مثلاً، لو كنتَ تكره ما يحبه شريكك من الجوارب؟ يمكنك أن تعبّر عن ذلك مرةً واحدة ثم تتناسى الأمر بعد ذلك. لا حاجة للإكراه، أو للتركيز على هذا الأمر.

10 – اطلب ما تحتاج إليه وتريده

هل تزوجت شريكك لأنه يجيد قراءة الأفكار؟ لربما لا، إذا لماذا تفترض بأنه/أنها يعرف الأمور التي تجعلك سعيداً/سعيدة؟

إن تحديدك للأمور التي ترغبها وتحتاج إليها لا يتطلب جهداً كبيراً، لذلك عبّر عنها.

ما هو الفرق بين ما تريده وما تحتاج إليه على أي حال؟

إن ما تريده هو رائع بالنسبة إليك، بينما ما تحتاج إليه هو إلزامي.

- كم من المرات، مثلاً، **تحتاج** إلى ممارسة الحب أسبوعياً؟
- ما هو نوع اللمسات التي تضعها في خانة **الرغبة** – وهل هي مسلية لكنها غير ضرورية كي تشعر بالرضا؟
- ما هو الأمر الوحيد الذي تريد صنعه بالمال لمجرد التسلية؟
- وما هي الأمور التي تحتاج إلى صنعها بالمال كي تشعر بالأمان؟
- هل أن استماع شريكك إليك هو أمر ترغبه بين حينٍ وآخر، أم أنه أمر تحتاج إليه بصورة منتظمة؟

إنسَ كلمة "عادةً". كن صادقاً مع ذاتك.

أعرف أن هذا قد يكون صعباً، لكن الطلب قد يكون أصعب. يُحتمل أن تشعر بأنك ضعيف إذا ما طلبتَ شيئاً، ورغم ذلك فإن علاقة الحب يجب أن تكون أكثر المجالات أمناً في العالم، بالنسبة إليكما، كي تعبّرا عما تحتاجان إليه وتريدانه.

إذاً اطلب ما تريده بتهذيبٍ، وتوقّع الحصول على ردٍ إيجابي.

يتعيّن عليك أيضاً أن تفعل كل ما في وسعك، جسدياً، كي تلبي الطلبات التي يقدمها إليك شريكك جاعلاً من هذه الطلبات أولوية قصوى بالنسبة إليك.

سأسألك الآن، وبعد أن تعلّمت كيف تقرأ الآخرين بطريقةٍ أعمق، هل رأيت الإمكانيات التي تتيحها هذه القراءة؟ **يمكنك، أنت وشريكك، أن تجعلا الحياة مضيئة** بدءاً من أدق الرغبات الحميمة لروحك وانتهاءً بكل الأمور السطحية الأخرى.

انتهى